ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २२ अंक : ९
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २४३)
१ मार्च २०१३ मूल्य : ₹ ६
फाल्गुन-चैत्र वि.सं. २०६९

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद -३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५
सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा, श्रीनिवास

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५
आजीवन	₹ ५००	----

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

सम्पर्क पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
e-mail : ashramindia@ashram.org
web-site : www.ashram.org
www.rishiprasad.org

इस अंक में...

विभिन्न टीवी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

रोज प्रातः ३, ५-३०, ७-३० बजे, रात्रि १० बजे व दोप. २-४० (केवल मंगल, गुरु, शनि)

रोज सुबह ९-४० बजे

रोज सुबह ७-०० बजे

रोज सुबह ९ बजे व रात्रि ८ बजे

रोज शाम ४-०० बजे

रोज दोपहर २-०० बजे

रोज सुबह ५-४० बजे

कलश — रोज सुबह ६-४० बजे

मंगलमय चैनल — www.ashram.org पर उपलब्ध

✲ 'A2Z चैनल' बिग टीवी (चैनल नं. ४२५) पर उपलब्ध है। ✲ 'आस्था चैनल' बिग टीवी (चैनल नं. ६५०) पर उपलब्ध है।
✲ 'दिशा चैनल' डिश टीवी (चैनल नं. ७५७), टाटा स्काई (चैनल नं. १८४) और डीडी डायरेक्ट (चैनल नं. १३) पर उपलब्ध है।
✲ 'कलश चैनल' डिश टीवी (चैनल नं. १५४०), डीडी डायरेक्ट (चैनल नं. ४३) और विडियोकान (चैनल नं. ६९५) पर उपलब्ध है।
✲ 'मंगलमय चैनल' इंटरनेट पर www.ashram.org/live लिंक पर उपलब्ध है।

जीवन में जगाती प्रह्लाद-सा आह्लाद : होली

- पूज्य बापूजी

(होली : २६ मार्च)

संस्कृत में संधिकाल को पर्व बोलते हैं । जैसे सर्दी पूरी हुई और गर्मी शुरू होने की अवस्था संधिकाल है । होली का पर्व इस संधिकाल में आता है । वसंत की जवानी (मध्यावस्था) में होली आती है, उल्लास लाती है, आनंद लाती है । नीरसता दूर करती है और उच्चतर दायित्व निर्वाह करने की प्रेरणा देती है ।

होली बहुत प्राचीन उत्सव है, त्यौहार है । इसमें आह्लाद भी है, वसंत ऋतु की मादकता भी है, आलस्य की प्रधानता भी है और कूद-फाँद भी है । यह होलिकोत्सव का प्रह्लाद जैसा आह्लाद, आनंद, पलाश के फूलों का रंग और उसमें ॐ... ॐ... का जप तुम्हारे जीवन में भी प्रह्लाद का आह्लाद लायेगा ।

प्रह्लाद हो जीवन का आदर्श

जिसने पूरे जगत को आनंदित-आह्लादित करनेवाला ज्ञान और प्रेम अपने हृदय में सँजोया है, उसे 'प्रह्लाद' कहते हैं । जिसकी आँखों से परमात्म-प्रेम छलके, जिसकी वाणी से परमात्म-माधुर्य छलके, जिसके जीवन से परमात्म-रस छलके उसीका नाम है 'प्रह्लाद' । मैं चाहता हूँ कि आपके जीवन में भी प्रह्लाद आये ।

देवताओं की सभा में प्रश्न उठा : ''सदा नित्य नवीन रस में कौन रहता है ? कौन ऐसा है जो सुख-दुःख को सपना और भगवान को अपना समझता है ? 'सब वासुदेव की लीला है' - ऐसा समझकर तृप्त रहता है, ऐसा कौन पुण्यात्मा है धरती पर ?''

बोले : ''प्रह्लाद !''

''प्रह्लाद को ऐसा ऊँचा दर्जा किसने दिया ?''

''सत्संग ने । सत्संग द्वारा बुद्धि विवेक पाती है और गुरुज्ञानरूपी रंग से रँगकर सत्य में प्रतिष्ठित हो जाती है ।''

आप भी प्रह्लाद की तरह पहुँच जाइये किन्हीं ऐसे संत-महापुरुष की शरण में जिन्होंने अपनी चुनरी को परमात्म-ज्ञानरूपी रंग से रँगा है और रँग जाइये उनके रंग में ।

धुलेंडी का उद्देश्य

होली में नृत्य भी होता है, हास्य भी होता है, उल्लास भी होता है और आह्लाद भी होता है लेकिन उल्लास, आनंद, नृत्य को प्रेमिका-प्रेमी सत्यानाश की तरफ ले जायें अथवा धुलेंडी के दिन एक-दूसरे पर धूल डालें, कीचड़ उछालें, भाँग पियें - यह होली की विकृति है । यह उत्सव तो धूल में गिरा, विकारों में गिरा हुआ जीवन सत्संगरूपी रंग की चमक से चमकाने के लिए है । जो विकारों में, वासनाओं में, रोगों में, शोकों में, धूल में मिल रहा था, उस जीवन को सत्संग में, ध्यान में और पलाश के फूलों के रंग से रँगकर सप्तधातु, सप्तरंग संतुलित करके ओज-बल, वीर्य और आत्मवैभव जगाने के लिए धुलेंडी का उत्सव है ।

पलाश के फूलों से खेलें होली

होली में जहरीले रासायनिक रंगों से अपनी आँखों को, त्वचा और मुँह को बचाकर पलाश के पुष्पों के रंग से अपनी त्वचा को थोड़ा रँगें, जिससे शरीर की सप्तधातुओं व सप्तरंगों का संतुलन सुंदर बना रहे । पलाश के फूलों का रंग होली के बाद पड़नेवाली सूर्य की तीखी किरणों को झेलने की शक्ति देता है । शरीर में छुपी पित्तजन्य, वायुजन्य

तकलीफों को दूर कर रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाता है। होलिका की ३ या ५ प्रदक्षिणाएँ करने से शरीर को गर्मी मिलती है, जिससे ट्यूमर के अंश जो रक्तसंचार में अवरोध पैदा करेंगे या कैंसर बनायेंगे अथवा कफ का जो गाढ़ापन है, वह पिघलेगा और खाँसी द्वारा बाहर निकलेगा ।

होली के बाद स्वास्थ्य-व्रत

रघु राजा, प्रह्लाद, हिरण्यकशिपु के साथ-साथ ऋतु-परिवर्तन से भी होली का सीधा संबंध है । तुम्हारे अंदर जो आलस्य अथवा जो कफ जमा है, उसको कूद-फाँद करके रास्ता देने के लिए होली है । इस उत्सव में कूद-फाँद नहीं करें तो आलसी और नीरस बन जाते हैं ।

'होली के बाद २० दिन तक नमक कम खाऊँगा । २०-२५ नीम के पत्ते २-३ काली मिर्च के साथ खाऊँगा ।' - यह आरोग्य के लिए व्रत है । 'संसार-व्यवहार में थोड़ा संयम करूँगा, पति-पत्नी के संबंध में ब्रह्मचर्य पालूँगा ।' - यह दीर्घ जीवन के लिए व्रत है । इन दिनों में भुने हुए चने - 'होला' का सेवन शरीर से वात, कफ आदि दोषों का शमन करता है । होली के बाद खजूर न खायें ।

शरीर स्वस्थ रहे इससे भी ज्यादा महत्त्वपूर्ण है मन स्वस्थ रखना, 'स्व' में स्थित रखना । मन को अपने मूल स्वभाव में ले जाओ । जैसे तरंग का मूल स्वभाव पानी है, ऐसे मन का मूल स्वभाव परमात्म-शांति, परमात्म-प्रेम व परमात्मा की आवश्यकता है ।

आध्यात्मिक होली के रंग रँगें

होली हुई तब जानिये, पिचकारी गुरुज्ञान की लगे ।
सब रंग कच्चे जाँय उड़, एक रंग पक्के में रँगे ।

पक्का रंग क्या है ? पक्का रंग है 'हम आत्मा हैं' और 'हम दुःखी हैं, हम सुखी हैं, हम अमुक जाति के हैं...' - यह सब कच्चा रंग है । यह मन पर लगता है लेकिन इसको जाननेवाले साक्षी चैतन्य का पक्का रंग है । एक बार उस रंग में रँग गये तो फिर विषयों का रंग जीव पर कतई नहीं चढ़ सकता ।

सर्वकल्याण की भावना व परमेश्वर में दृढ़ निष्ठा रखने से जीवन में अनेक बार मृत्यु के प्रसंग आने पर भी प्रह्लाद उनसे बच जाता था । यहाँ तक कि अग्नि द्वारा न जलाये जाने का वरदान प्राप्त करनेवाली होलिका ने उसे अग्नि में जलाने का यत्न किया पर सत्य एवं दृढ़ निष्ठा का प्रतिरूप वह भक्तराज बच गया और छल-कपट, ईर्ष्या, वैर आदि आसुरी वृत्तियों की प्रतीक होलिका जलकर राख हो गयी ।

तो आप भी काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या आदि आसुरी सम्पदा के गुणों को जलाकर अपने जीवन में भगवत्प्रेम, धैर्य, सहिष्णुता, निर्भयता आदि दैवी सम्पदा के गुणों को भरिये और प्रह्लाद की नाईं विघ्न-बाधाओं के बीच भी भगवद्-निष्ठा टिकाये रखते हुए भवसागर से पार हो जाइये । आपकी होली मंगलमय होली हो जाय...

होली का पावन संदेश

यह होली का त्यौहार हास्य-विनोद करके छुपे हुए आनंद-स्वभाव को जगाने के लिए है । जो हो गया - हो... ली... बीत गया सो बीत गया । उससे द्वेष मत करो, राग मत करो, उसका ज्यादा चिंतन मत करो । बीत गया न, भूतकाल है । भविष्य का भय मत करो । वर्तमान में कहीं फँसो नहीं, आसक्ति करो नहीं । अपने दिल को प्रह्लाद की नाईं रसमय बना दो ।

करोगे न हिम्मत ! उठो, चल पड़ो आत्मसाक्षात्कार की ओर... संत-महापुरुष की शरण जाकर उनके साथ होली खेलो । उनके रंग में रँग जाओ तो तुम्हारी एक क्षण की होली भी तुम्हें महान एवं अमर बना देगी ।

विशेष : होली की रात्रि चार पुण्यप्रद महारात्रियों में आती है । होली की रात को जागरण व जप करने से मंत्र की सिद्धि होती है । ❑

मंत्र-साफल्य दिवस : होली

- पूज्य बापूजी

होली के दिन किया हुआ जप लाख गुना फलदायी होता है । यह साफल्य-दिवस है, घुमक्कड़ों की नाईं भटकने का दिन नहीं है। मौन रहना, उपवास पर रहना, फलाहार करना और अपना-अपना गुरुमंत्र जपना।

इस दिन जिस निमित्त से भी जप करोगे वह सिद्ध होगा। ईश्वर को पाने के लिए जप करना। नाम-जप की कमाई बढ़ा देना ताकि दुबारा माँ की कोख में उलटा होकर न टँगना पड़े। पेशाब के रास्ते से बहकर नाली में गिरना न पड़े। होली के दिन लग जाना लाला-लालियाँ ! आरोग्य मंत्र की भी कुछ मालाएँ कर लेना।

अच्युतानन्तगोविन्द नामोच्चारणभेषजात् ।
नश्यन्ति सकला रोगाः सत्यं सत्यं वदाम्यहम् ॥

'हे अच्युत ! हे अनंत ! हे गोविंद ! - इस नामोच्चारणरूप औषध से तमाम रोग नष्ट हो जाते हैं, यह मैं सत्य कहता हूँ, सत्य कहता हूँ।'

(धन्वंतरि महाराज)

दोनों नथुनों से श्वास लेकर करीब सवा से डेढ़ मिनट तक रोकते हुए मन-ही-मन दुहराना -

नासै रोग हरै सब पीरा। जपत निरंतर हनुमत बीरा॥

फिर ५० से ६० सेकंड श्वास बाहर रोककर मंत्र दुहराना। इस दिन जप-ध्यान का फायदा उठाना, काम-धंधे तो होते रहेंगे। अपने-अपने कमरे में गोझरणमिश्रित पानी से पोता मारकर थोड़ा गंगाजल छिड़क के बैठ जाना। हो सके तो इस दिन गोझरण मल के स्नान कर लेना। लक्ष्मी स्थायी रखने की इच्छा रखनेवाले गाय का दही शरीर पर रगड़ के स्नान कर लेना । लेकिन वास्तविक तत्त्व तो सदा स्थायी है, उसमें अपने 'मैं' को मिला दो बस, हो गया काम ! ब्रह्मचर्य-पालन में मदद के लिए **'ॐ अर्यमायै नमः'** मंत्र का जप बड़ा महत्त्वपूर्ण है। ❐

प्राकृतिक रंग कैसे बनायें ?

✼ **चटक केसरिया रंग** : (१) पलाश के फूलों को रातभर भिगोकर उबाल लें।

आयुर्वेद ने प्राकृतिक रंगों में पलाश के फूलों के रंग को बहुत महत्त्वपूर्ण माना है। यह कफ, पित्त, कुष्ठ, दाह, मूत्रकृच्छ, वायु तथा रक्तदोष का नाश करता है। यह प्राकृतिक केसरिया रंग रक्तसंचार की वृद्धि करता है, मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के साथ-साथ मानसिक शक्ति व इच्छाशक्ति को बढ़ाता है।

(२) चुटकीभर चंदन चूर्ण एक लीटर पानी में मिला लें।

✼ **पीला गुलाल** : (१) ४ चम्मच बेसन में २ चम्मच हल्दी चूर्ण मिलायें। (२) अमलतास या गेंदा के फूलों के चूर्ण के साथ कोई भी आटा या मुलतानी मिट्टी मिला लें।

✼ **पीला रंग** : (१) २ चम्मच हल्दी चूर्ण २ लीटर पानी में उबालें। (२) अमलतास, गेंदा के फूलों को रातभर भिगोकर उबाल लें।

✼ **जामुनी रंग** : चुकंदर उबालकर पीस के पानी में मिला लें।

✼ **काला रंग** : आँवला चूर्ण लोहे के बर्तन में रातभर भिगोयें।

✼ **लाल रंग** : (१) आधे कप पानी में दो चम्मच हल्दी चूर्ण व चुटकीभर चूना मिलाकर १० लीटर पानी में डाल दें। (२) २ चम्मच लाल चंदन चूर्ण १ लीटर पानी में उबालें।

✼ **लाल गुलाल** : सूखे लाल गुड़हल के फूलों का चूर्ण उपयोग करें।

✼ **हरा रंग** : (१) पालक, धनिया या पुदीने की पत्तियों के पेस्ट को पानी में मिला लें। (२) गेहूँ की हरी बालियों को पीस लें।

✼ **हरा गुलाल** : गुलमोहर अथवा रातरानी की पत्तियों को सुखाकर पीस लें।

✼ **भूरा हरा गुलाल** : मेंहदी चूर्ण के साथ आँवला चूर्ण मिला लें। ❐

ब्रह्मवृक्ष पलाश

पलाश को हिन्दी में ढाक, टेसू, बंगाली में पलाश, मराठी में पळस, गुजराती में केसुड़ा कहते हैं। इसके पत्तों से बनी पत्तलों पर भोजन करने से चाँदी-पात्र में किये भोजन तुल्य लाभ मिलते हैं।

'लिंग पुराण' में आता है कि पलाश की समिधा से 'ॐ नमः शिवाय' मंत्र द्वारा १० हजार आहुतियाँ दें तो सभी रोगों का शमन होता है।

पलाश के फूल :

प्रमेह (मूत्रसंबंधी विकारों) में : पलाश-पुष्प का काढ़ा (५० मि.ली.) मिश्री मिलाकर पिलायें।

रतौंधी की प्रारम्भिक अवस्था में : फूलों का रस आँखों में डालने से लाभ होता है। आँख आने पर (Conjunctivitis) फूलों के रस में शुद्ध शहद मिलाकर आँखों में आँजें।

वीर्यवान बालक की प्राप्ति : एक पलाश-पुष्प पीसकर, उसे दूध में मिला के गर्भवती माता को रोज पिलाने से बल-वीर्यवान संतान की प्राप्ति होती है।

पलाश के बीज : ३ से ६ ग्राम बीज-चूर्ण सुबह दूध के साथ तीन दिन तक दें। चौथे दिन सुबह १० से १५ मि.ली. अरंडी का तेल गर्म दूध में मिलाकर पिलाने से कृमि निकल जायेंगे।

पत्ते : पलाश व बेल के सूखे पत्ते, गाय का घी व मिश्री समभाग मिला के धूप करने से बुद्धि की शुद्धि व वृद्धि होती है।

बवासीर में : पलाश के पत्तों की सब्जी घी व तेल में बनाकर दही के साथ खायें।

छाल : नाक, मल-मूत्र मार्ग या योनि द्वारा रक्तस्राव होता हो तो छाल का काढ़ा (५० मि.ली.) बनाकर ठंडा होने पर मिश्री मिला के पिलायें।

पलाश का गोंद : पलाश का १ से ३ ग्राम गोंद मिश्रीयुक्त दूध या आँवला रस के साथ लेने से बल-वीर्य की वृद्धि होती है तथा अस्थियाँ मजबूत बनती हैं। यह गोंद गर्म पानी में घोलकर पीने से दस्त व संग्रहणी में आराम मिलता है।

शिवजी और शिवसेवकों का आध्यात्मिक स्वरूप

- पूज्य बापूजी

शिवजी का आध्यात्मिक स्वरूप

शिवजी को डमरू बजानेवाला, दो हाथ-पैर वाला, आकृतिवाला ही नहीं मानना चाहिए। **शिव** माना मंगलमय, कल्याणकारी, आनंदस्वरूप। शिवजी का आध्यात्मिक अर्थ समझें तो पता चलेगा कि अरे ! शिवजी हमारे से एक मिनट भी दूर नहीं हो सकते। अगर शिव दूर हो गये तो अशिव हो जायेगा, अमंगल हो जायेगा। यह शरीर तो विष की बेल है, अमंगल है लेकिन शिव चैतन्य है तो मंगलमय लगता है न, प्यारा लगता है न ! बापू लगते हैं, भाई लगता है, बेटा लगता है, मधुर लगता है न ! ये सब शिव-दर्शन ही है न !

गंगाजी गंगोत्री से जुड़ी रहती हैं तो चलती रहती हैं, लहराती रहती हैं और सबको ठंडक देती रहती हैं और महासागर तक पहुँचती हैं। ऐसे ही जीवात्मा की परमात्मा से धारा जुड़ी रहे, उस शिव से धारा जुड़ी रहे। शिवजी गंगाजी को सिर पर रखते हैं, गंगाजी माने ज्ञानगंगा। **चन्द्रमा** को भी जटाओं पर रखते हैं... ज्ञानप्रकाश, वैदिक ज्ञान, आत्मज्ञान किसीके भी द्वारा हो, शिरोधार्य किया जाता है।

शिव का सिंहासन कहाँ है ? ऊँचे कैलाश पर्वत पर, वहाँ शीतलता है। शरीर में सात केन्द्र हैं। सबसे ऊँचा केन्द्र है 'सहस्रार', वहाँ आत्मसंतुष्टि है, आत्मप्रीति है अर्थात् ज्ञान के

सिंहासन में शीतलता होती है । वे कैलाशपति हैं, कैलाश पर विराजते हैं अर्थात् ज्ञान शीतलता में विराजता है । ऐसे तत्त्वज्ञान से सम्पन्न शिवजी आपका अंतरात्मा होकर बैठे हैं ।

शिवजी के गले में **सर्प** हैं तो सम्मानित होते हैं अर्थात् जो आत्मशिव में रहता है, उसका संसार-सर्प कुछ बिगाड़ता नहीं अपितु सान्निध्य पाकर आदर्श बन जाता है । शिवजी के हाथ में **त्रिशूल** है अर्थात् तीनों गुणों के अधीन नहीं, तीनों गुणों को अपने अधीन रखना - यह शिवतत्त्व अपने को संदेश देता है ।

शिवसेवकों का आध्यात्मिक स्वरूप

शिवमंदिर में आप जायेंगे तो पहले नंदी का ही दर्शन होगा, नंदी को ही नमस्कार करना होता है । नंदी क्या है ? नंदी धर्म का स्वरूप है । तप, ज्ञान, यज्ञ और दान - धर्म के चार स्तम्भ हैं । यह शरीर धर्मयुक्त होना चाहिए । शरीर नंदी की जगह पर रखो । नंदी की नजर शिवजी पर है, ऐसे ही तुम्हारे स्थूल कर्मों की और हिलचाल की दिशा आत्मशिव की ओर होनी चाहिए । फिर कछुए के दर्शन होते हैं । तो शरीररूपी नंदी और शिवजी के बीच में कछुआ है । कछुआ चलता है लेकिन शिवजी की तरफ ही देखता है । ऐसे ही मनरूपी कछुआ कुछ भी इधर-उधर हो लेकिन गहराई में सबके अंदर परमात्मशिव का दर्शन करें, नजरिया रखें लेकिन कछुए में एक और भारी गुण है कि जरूरत पड़ेगी तो अपने अंग खोलेगा, चलेगा और देखेगा खतरा है तो अपने को समेट लेगा । ऐसे ही आपका मन सही, धर्मयुक्त, ईश्वर की तरफ जाने में सहायक कर्मों की तरफ चले । हिंसा, दम्भ, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या, निंदा आदि दुर्गुणवाले सम्पर्क से अपने को बचाये ।

फिर आगे जाओगे तो गणेशजी और हनुमानजी की परीक्षा से पास होकर जाना पड़ता है । गणेशजी के हाथ में दंड भी है अर्थात् धूर्तता से अंदर घुसोगे तो डंडा दिखायेंगे और सद्गुण साथ होंगे तो गणेशजी आपको मधुर स्नेह देंगे, मोदक देंगे । पाश भी है, चूहा भी है । क्षुद्र-से-क्षुद्र प्राणी में भी कुछ-न-कुछ गुण हैं, उन्हें ले लेना चाहिए - यह गणेशजी के मूषक का संकेत है । ऐसे ही हनुमानजी आपको संकेत देंगे कि परिस्थितियाँ कैसी भी हों, समुद्र में पानी कितना भी हो लेकिन भगवान के काम में लगने में हिम्मत करोगे तो भगवान के नाम से पत्थर भी तर जायेंगे । हनुमानजी के एक हाथ में गदा है और कूदने की मुद्रा में हैं । ऐसे ही उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम तुम्हारे जीवन में होगा तो शिवजी के पास जाना तुम्हारे लिए बायें हाथ का खेल हो जायेगा ।

शिवजी के मंदिर में जाओगे न, तो चौखट ऊँची होती है और दरवाजा नपा-तुला होता है । इसकी ऐसी व्यवस्था है कि आप इन परीक्षाओं से पास होकर आये तो 'मैं कुछ विशेष हूँ', नहीं, फिर और नम्र होना है । मूर्खों को धन-सम्पदा, जमीन-जागीर मिलती है तो 'हूं... ! मैं लंकापति रावण हूँ' ...एक ईंट भी नहीं रही । और जो सज्जन हैं तो वे सोचेंगे, 'भगवान ने सँभालने को दिया है । मेरा यह शरीर भी अपना नहीं है तो यह सब मेरा कब तक है ? अच्छा है उसका सदुपयोग हो गया । तन का, मन का, चीज-वस्तु का सदुपयोग हो गया । भगवान ने मेरे को सेवा का अवसर दिया है ।'

आप अपने को नंदी (शरीर) मत मानो, कछुआ (मन) मत मानो, अपने को शिवजी का अमर पुत्र मानो । 'मैं तो भगवान का हूँ, भगवान मेरे हैं और भगवान ॐस्वरूप, आत्मस्वरूप हैं ।' शिवजी को समाधि में आनंद आता है । वे आत्मशिव में स्थित रहते हैं । तुम भी इस आत्मशिव में आ जाओ तो शिवजी बहुत प्रसन्न होते हैं । ❑

अंक २४२ के 'ढूँढ़ो तो जानें' (पृष्ठ २५) के उत्तर

(१) शिव (२) महेश्वर (३) त्रिलोचन (४) महादेव (५) नीलकंठ (६) नंदीश्वर (७) भूतनाथ (८) महाकाल (९) भोलेनाथ (१०) रुद्र (११) अर्धनारीश्वर

महाशहंशाहों की अलमस्ती

(भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज प्राकट्य दिवस : ६ अप्रैल)

परमात्मप्राप्ति का मार्ग बड़ा अटपटा है। बिना गुरुकृपा के यह राज समझ में नहीं आता और जब गुरुकृपा से समझ में आता है तो साधक की अंतश्चेतना आत्ममस्ती के गीतों से गुंजायमान हो जाती है। गुरुकृपा को पचाकर आत्मानुभव करनेवाला साधक फिर साधक नहीं रहता, ब्रह्मज्ञानी महापुरुष बन जाता है। फिर वह गुनगुनाता है तो रसमय भजन बन जाता है, चलता है तो प्रेमभरा नृत्य बन जाता है, कुछ कहता है तो सत्संग-अमृत बन जाता है और कुछ करता है तो उस मधुमय यार की लीलामय अठखेली बन जाता है। ब्रह्मनिष्ठा के मूर्तिमंत स्वरूप भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज ऐसी ही अलौकिक आत्ममस्ती के महाशहंशाह थे। बचपन में ही दादी माँ के डाले हुए आत्मभाव के संस्काररूपी बीज ब्रह्मज्ञानी संत स्वामी श्री केशवानंदजी महाराज की शरण में आकर पल्लवित होने लगे। लीलारामजी दिनभर तो गुरुसेवा में तल्लीन रहते और जब कभी समय मिलता तो किसी एकांत जंगल आदि में जाकर ईश्वरीय प्रेम का आस्वादन करते-करते आत्ममस्ती के मधुर गीत गाते :

'मस्ती हस्ती है यारो ! और कुछ हस्ती नहीं।
बेखुदी हस्ती है यारो ! और कुछ मस्ती नहीं ॥'

यह आत्ममस्ती बड़ी ही अलौकिक होती है, जो साधक के जन्म-जन्मांतर के संस्कारों को भस्मीभूत करके उसे अपने स्वरूप की स्मृति दिला देती है। पूर्ण समर्पण द्वारा लीलारामजी सद्गुरु की पूर्ण कृपा को पचाने में सफल होने लगे। कभी-कभी गुरुजी उनके प्रति कठोर व्यवहार की लीला करते तो भी उन्हें कोई फरियाद नहीं होती। वे तो **'गुरुः साक्षात् परब्रह्म...'** की निष्ठा से देहाध्यास की सभी रस्सियों को गलित करके परम स्वतंत्र, परम सुखस्वरूप, अलौकिक आत्ममस्ती में सराबोर होने लगे थे।

श्री लीलारामजी इतने सरल व सहज थे कि कई बार बच्चे उनके गले में दुपट्टा डालकर कहते : ''नाचो लीला ! नाचो... कुछ गाओ !'' तो श्री लीलारामजी आत्मानंद की मस्ती में आ जाते और **'अहं ब्रह्मास्मि'** जैसे महावाक्य उनके श्रीमुख से स्वतः स्फुरित होने लगते। **'मैं शाहों का शाह हूँ... मैं खुद खुदा हूँ...'** कहते हुए वे स्थूल शरीर की हस्ती को भूल जाते थे।

श्री लीलारामजी की प्रभुमस्ती बढ़ती गयी। ब्रह्मज्ञान का बीज अंकुरित-पल्लवित होकर विशाल वटवृक्ष के रूप में परिणत हुआ। सद्गुरु की पूर्ण कृपा से आत्मसाक्षात्कार की असीम ऊँचाइयों को प्राप्त कर साधक लीलारामजी अब साँईं श्री लीलारामजी के रूप में प्रसिद्ध होने लगे। देश-विदेश के लोग उनकी परमात्मा को छूकर आनेवाली वाणी से लाभान्वित होने लगे, लोगों के रोग-शोक, पाप-ताप का शमन होने लगा। साँईं श्री लीलारामजी ने एक बार अपनी ब्रह्मनिष्ठा के बल से नीम के पेड़ को आदेश दिया और वह चल पड़ा। यह देख हिन्दुओं के प्यारे इन संत को मुसलमान भी अपना पीर मानने लगे। तभी से इनका नाम साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज के रूप में विश्वविख्यात हुआ।

कई बार साँईं ऐसी मधुमय लीला करते कि वह जिज्ञासुओं के लिए साधना-प्रकाश बन जाती। साँईं कभी-कभी कमरे में बैठे हुए अकेले ही ठहाका मार के हँसने लग जाते। फिर अपने-आपको कहते : ''बोल लीलाशाह ! रोटी खायेगा ?''

''हाँ।''

''रोटी तब खायेगा, जब सत्संग का मजा लेगा। बोल, लेगा न मजा ?''

''हाँ महाराज ! जरूर लूँगा।''

''कितनी रोटी खायेगा ?''

''तीन तो खाऊँगा ही।''

''तीन रोटी चाहिए तो तीनों गुणों से पार होना पड़ेगा। बोल, होगा न ?''

''हाँ साँईं ! हो जाऊँगा। किंतु अभी तो जोरों की भूख लगी है।''

''अरे भूख तुझे लगी है ? झूठ बोलता है। भूख प्राणों को लगी है।''

''हाँ साँईं ! प्राणों को लगी है।''

''शाबाश ! खा ले रोटी, खा ले।''

ऐसा करके विनोद करते, फिर भोजन पाते।

कैसी अलमस्ती होती है आत्मवेत्ता ब्रह्मज्ञानी महाशहंशाहों की ! जो अपनी हर एक अदा से साधकों को आत्मप्रकाश देते रहते हैं। जैसे सूर्यदेव थाल में नहीं समाते ऐसे ही आप्तकाम महापुरुष भी अपनी देह में नहीं समाते। अनंत-अनंत ब्रह्मांडों में व्याप्त उस परमात्म-चेतना को 'मैं' रूप में अनुभव करनेवाले उन ब्रह्मस्वरूप महापुरुषों की महिमा का पार नहीं पाया जा सकता, उन्हें मानवीय बुद्धि से नापा-तौला नहीं जा सकता। उनके आगे तो केवल श्रद्धारूपी पुष्पों को अर्पण करके, उनकी बिनशर्ती शरणागति द्वारा आत्म-खजाना पाया जा सकता है।

इसी आत्म-खजाने को पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने अपने सद्गुरुदेव साँईं श्री लीलाशाहजी प्रभु के प्रति पूर्ण शरणागति द्वारा पाया और आज करोड़ों लोग बापूजी की आत्मानुभवसम्पन्न वाणी सुनकर अपना इहलोक और परलोक सँवार रहे हैं।

कई बार सत्संगों में बापूजी अपने पूज्य गुरुदेव की असीम करुणा-कृपा की स्मृति करके अहोभाव से भर जाते हैं। जीवन के अंतिम क्षणों में भी भगवत्पाद सद्गुरुदेव साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज द्वारा बरसायी गयी करुणा-कृपा के बारे में पूज्य बापूजी बताते हैं :

''मेरे गुरुदेव का दिव्य वपु (दिव्य शरीर) इस पृथ्वी पर से विदा ले रहा था तब मेरी गोद में ही सिर रखकर उन्होंने महाप्रयाण किया। मेरे गुरुदेव की कैसी लीला कि जो चौबीसों घंटे साथ रहकर गुरुजी की सेवा करता था, उसका तो नहाने-धोने जाना हुआ, बाकी तो विदाई के समय मैं और मेरे गुरुदेव थे। मानो, उनकी आँखें कह रही थीं : 'ले... ले... सभी कुछ ले ले...।'

बंद होने से पूर्व वे आँखें बहुत बरसी थीं। उस समय भी वे मुझे कुछ-न-कुछ सिखा रहे थे कि ''देख, यह सब शरीर को हो रहा है, मुझे कुछ नहीं होता। यह तो प्रारब्ध है... देख, ९३ वर्ष का मेरा सपना पूरा होने को आया है... मैं नहीं मरता। देख बेटा ! सपना पूरा हो गया। अब मैं जाता हूँ। देख, लीलाशाह बापू नहीं मरते हैं, उसी प्रकार तुम भी नहीं मरते हो।''

उनकी लीला-समाप्ति भी उनके जीवन जितनी ही भव्य थी। आत्मध्यान में मग्न रहकर ४ नवम्बर १९७३ को रविवार के दिन सुबह ८.४० बजे, ठीक ९३ वर्ष एवं साढ़े सात महीने पूरे करके साँईं लीलाशाहजी ब्रह्मलीन हो गये।

और आज उन्हींका संकल्प यह आत्मज्ञान का अमृत औरों को पिला रहा है। मैं कुछ नहीं कर रहा, यह उन्हींकी प्रसादी है। साज भी उन्हींका, गीत भी उन्हींका, निमित्तमात्र यह शरीर दिखता है। वे ही गीत गा रहे हैं, वे ही साज बजा रहे हैं।''

ऐसे आत्मानंद में अलमस्त महाशहंशाह धरती पर कभी-कभी अवतरित होते हैं, जिनके संकल्पमात्र से विश्वमांगल्य के कार्य अविरल धारा से चलते रहते हैं। दुनिया में जो अमन-चैन, सुख-शांति व आत्ममस्ती है, वह सब इन्हीं महापुरुषों की देन है। ❑

विद्यार्थी-जीवन को महान बनाने के आठ दिव्य सूत्र

- पूज्य बापूजी

ओजस्वी-तेजस्वी व महान बनने के लिए बच्चों के जीवन में आठ सद्गुण आने ही चाहिए :

(१) शांत स्वभाव : शांत रहना सीखो मेरे बच्चे ! ॐऽऽऽ... उच्चारण किया और जितनी देर उच्चारण किया उतनी देर शांत हो गये। ऐसा १० से १५ मिनट ध्यान करें सभी बच्चे, फिर देखो वे कैसी क्रांति लाते हैं ! जैसे छत्तीसगढ़ के बच्चों ने गौ-रक्षा हेतु एक रैली निकाली और छत्तीसगढ़ सरकार ने तुरंत गौहत्या-बंदी का अध्यादेश जारी कर दिया। शांत रहने का जो दिव्य गुण है, उससे यादशक्ति, सामर्थ्य बढ़ेंगे और दूसरे भी कई लाभ होंगे। इसलिए शांत रहने का गुण विकसित करो।

(२) इन्द्रिय-संयम : बच्चों की इन्द्रियों को वश करने की शक्ति बढ़ जाय। कौन कितनी ज्यादा देर चुप रह सकता है ? कौन कितनी देर अपनी इन्द्रियों को नियंत्रित कर सकता है ? गर्दन नहीं घुमायेंगे तो कितनी देर ? हाथ नहीं हिलायेंगे तो कितनी देर ? - ऐसे अपनी इन्द्रियों पर अपना प्रभाव जमाओ। जो जितना संयमी होता है, उसका जीवन उतना ही अधिक सफल होता है।

(३) निर्दोष व्यवहार : जो दोषी बच्चे हैं - माँ-बाप से झूठ बोलना, लड़ना-झगड़ना आदि दोष जिनमें हैं - उनके दोष अपने में न आयें और उनके भी दोष निकलें, ऐसा अपना निर्दोष व्यवहार रखें। वे चंचल हैं तो हम उनके आगे शांत हो जायें। वे झूठ बोलते हैं परंतु अपने बोलने में कुछ झूठ आ जाय तो बताना कि 'भाई ! यह मैं झूठ बोल गया, बड़ी गलती की।' तो अपने सत्य व्यवहार से झूठे को जीतो। अपने स्थिर व्यवहार से दूसरे की चंचलता को मोड़ो। अपनी खुशी से दूसरे के गम हरो। अपनी सूझबूझ से दूसरे की बेवकूफी दूर करो बापू के बच्चे !

(४) सदाचार : झूठ-कपट, पलायनवादिता, कपटाचार अपना बहुत नुकसान करते हैं। इसलिए सदाचार...। जिसके जीवन में संयम है, सदाचार है वह विद्यार्थी जीवन के हर क्षेत्र में सफल होता है। बड़े-बड़े कार्य उसके द्वारा सम्पन्न होते हैं।

(५) ब्रह्मचर्य : 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक पढ़ना। ब्रह्मचर्य का गुण विद्यार्थी-जीवन में होना ही चाहिए। यह बुद्धि में प्रकाश लाता है, जीवन में ओज-तेज, ऊँची समझ लाता है कि 'आत्मा ब्रह्म है, उसको पहचानना ही हमारा लक्ष्य है।'

(६) अनासक्ति : विद्यार्थी आसक्तिरहित होना चाहिए। 'मुझे ऐसा कपड़ा चाहिए, ऐसा खाना चाहिए।' नहीं-नहीं, आ गया तो आ गया, पहन लिया तो पहन लिया। वाह ! वाह !! हर हाल में मस्त रहने का सद्गुण ! माँ-बाप को तंग न करो, उनका भी खयाल रखो और अपने अड़ोस-पड़ोस का भी मंगल और खयाल... !

(७) सत्याग्रह : कोई झूठ-कपट करके तुम्हें दबाये और तुम उसके आगे घुटने टेक के दिखावटी माफी माँगो, काहे को ? तुम सचमुच दीन-हीन नहीं हो तो ऐसा करना भी असत् है। अपनी महिमा में रहो।

(८) सहिष्णुता : हर परिस्थिति को तुम पसार होनेवाली समझो। कोई परिस्थिति सदा नहीं रहेगी। जो अपने को दुःखी मानता है, परेशान मानता है वह अपने को पापी भी मानेगा, चिंतित भी मानेगा, दोषी भी मानेगा। न अपने को पापी मानो, न चिंतित मानो, न दोषी मानो। अपने को प्रभु का और प्रभु को अपना मानो तो तुम्हारी सारे दोष मिटाने की शक्तियाँ विकसित होंगी।

बच्चे अपने जीवन में इन दैवी सद्गुणों को भर दें। इन सद्गुणों के विकास से सर्वगुणसम्पन्न परमात्मा का दीदार करना भी आसान हो जायेगा। ❐

मेरे शौक में भागीदार हो जाओ

- पूज्य बापूजी

अलग-अलग लोगों के अलग-अलग शौक होते हैं। एलिजाबेथ को पोस्ट ऑफिस की टिकटें इकट्ठी करने का शौक था । ४५ लाख पाउंड अर्थात् इस जमाने के करीब ३७ करोड़ रुपये की उसने टिकटें इकट्ठी कीं लेकिन मरते समय वह बेचैन होकर चली गयी। जूनागढ़ के नवाब महोब्बत खान तृतीय को शिकार का शौक था । एक बार शिकार की खोज में वे दिनभर भटके, शाम को हिरण का एक टोला दिखा । उनके शिकारी लोगों और उन्होंने धड़-धड़... हिरणों पर गोलियाँ बरसायीं । जहाँ झुंड गया वहाँ पीछे-पीछे गये तो झुंड दिखा नहीं, सीताराम बाबा की धूनी दिखी और सीताराम बाबा इंतजार कर रहे थे : ''आओ, पानी पियो ।''

महोब्बत खान ने पूछा : ''बाबा ! इधर हिरण आये थे, वे कहाँ चले गये ? हमने गोलियाँ दागीं और हिरण गायब, यह कैसे ?''

बाबा ने कहा : ''यहाँ अहिंसक वातावरण है । तुमने जो गोलियाँ दागीं वे मेरी धूनी में आ गयी हैं ।''

बाबा ने चिमटे से निकालकर दिखा दीं और नवाब को समझाया : ''सत्ता प्रजा देती है और तुम प्रजा या मूक प्राणियों को सताओगे तो यह सत्ता का दुरुपयोग दुर्भाग्य को लायेगा ।'' वह शौकीन महोब्बत खान बाबा के चरणों में पड़ा, शर्मिंदा होकर वचन देता है : ''बाबा ! अब मैं सत्ता के अंध मद में आकर दुबारा मूक प्राणियों पर ऐसे जुल्म नहीं करूँगा, शिकार नहीं खेलूँगा ।''

विचित्र शौक हुए हैं नेताओं और राजाओं के ! नवाब महावन खाँ को कुत्ते पालने का शौक था । उसने अलग-अलग किस्म के २५०० कुत्ते रखे और उनके लिए एक भव्य महल बनवाया, जिसमें उसने कुत्तों के लिए अलग-अलग छोटे-छोटे कमरे और नौकर रखे । नवाबी ठाट से कुत्ते भी रहते थे । कुत्ते-कुत्तियों के शाही विवाह का भी उसे शौक था । कैसे-कैसे शौक !

बड़ौदा के महाराजा खंडेराव गायकवाड को कबूतर पालने का शौक था । वह कबूतर-कबूतरियों का विवाह करवाता था, जैसे आप अपने बेटी या बेटे का विवाह कराते हैं न मुहूर्त देखकर, ऐसे ही बड़ौदा का राजा कबूतर और कबूतरियों का विवाह करवाता था । १४ वर्ष के शासनकाल में उसने ८२ विवाह-समारोह रचे और उन पर उस जमाने के ८२ लाख रुपये खर्च किये ।

पटियाला के महाराजा भूपेन्द्रसिंह ने सुगंधित, चटपटे व्यंजन बनाने के लिए १४२ रसोइयों और उनके साथियों को रखा था । वह सुगंधित, चटपटे व्यंजन खा-खाकर मर गया । रोम का सम्राट मैक्सीमस एक दिन में १८ किलो मांस और लगभग १०० गिलास शराब पीने का शौकीन था, वह भी बेचारा मर मिटा । ब्रिटेन के रॉबर्ट को स्नान का शौक था । वह ९ घंटे तक स्नान करता और स्पेन की सुंदरी मोनिका दि वडिल्ले महँगी शराब के टब में स्नान करने का शौक पूरा करते-करते कहाँ खप गयी पता नहीं । नेपोलियन की पत्नी जोसेफाइन स्ट्रॉबेरी के फूलों के रस में स्नान करती । रोम के बादशाह नीरो की महारानी गधी के दूध से स्नान करती, उसके पास ४५० गधियों का जमावड़ा था । महारानी क्लियोपेट्रा भी दिन में दो बार गधी के दूध से स्नान करती थी ।

ये सारे शौक पूरे करते-करते तो वे तबाह हो गये । मैं चाहूँगा कि मेरे साधक-साधिकाएँ न स्ट्रॉबेरी के फूलों के रस में नहायें, न ब्रांडी में नहायें बल्कि मेरे शौक में भागीदार हो जायें । मुझे भी शौक है लेकिन भोजन का शौक नहीं है, कबूतरों का शौक

नहीं है, जो श्रीकृष्ण को शौक था वही मुझे है। जो रामजी को शौक था वह मुझे है। जो मेरे लीलाशाह भगवान को शौक था वह मुझे है। मैं चाहता हूँ कि मेरे शौक में तुम भी भागीदार हो जाओ। मुझे शौक है भगवान के नाम का नशा करने का।

भंग भसूड़ी सुरापान उतर जाये प्रभात।
नाम नशे में नानका छका रहे दिन-रात ॥

यह नशा मैं करता रहूँ और मेरे प्यारे भी इस नशे में ऐसे रहें कि सारी प्रतिकूलताएँ अनुकूलताओं में बदल जायें। काँटों को फूलों में बदलने की कला सिखाना मेरा शौक है। हार को जीत में बदलने की कला सिखाना मेरा शौक है। रुदन को गीत में बदलने की कला सिखाना मेरा शौक है। उलझे हुओं को सारी उलझनों के सिर पर पैर रखने की रीत बताना मेरा शौक है। और पा ले सद्गुरु के शौक में हिस्सेदारी तो मौत को मोक्ष में बदलने की कला सिखाना मेरा शौक है। रुग्णों को तंदुरुस्त होने की रीत में आगे बढ़ाना मेरा शौक है। शत्रुओं से घिरे हुओं को सुरक्षित करने की विद्या बताना मेरा शौक है। मेरे बहुत सारे शौक हैं। उनमें जो भी साझीदार होना चाहता है, उसके लिए कोई प्रवेश-शुल्क नहीं है। ऊपर से प्रसाद दे डालना भी मेरा शौक है।

और क्या-क्या शौक निकल आयेंगे, उनका बयान करना मेरे बस का नहीं है।

अगर दस मिनट यह शौक लग जाय - मूर्ति के सामने भगवान की, गुरु की, ॐकार की अथवा किसी पेड़-पौधे को, चाहे आकाश को एकटक देखते गये और ॐकार का दीर्घ गुंजन करते रहे। जितनी देर उच्चारण किया उतनी देर शांत... इसको विश्रांतियोग का शौक कहते हैं। इससे सामर्थ्य आयेगा। ऐसा कोई सामर्थ्य नहीं कि परमात्मा में विश्रांत हुए बिना मिले आपको। वह सामर्थ्य तुम्हारे जीवन में देखने का शौक भी मेरा है।

रात को सोते समय आप नया शौक शुरू कर दो। पूर्व अथवा तो दक्षिण की तरफ सिरहाना हो। हास्य-प्रयोग द्वारा कमरे को आनंददायी बना दिया। लेट गये और श्वास अंदर जाय तो ॐ, बाहर आये तो १... श्वास अंदर जाय तो ॐ, बाहर आये तो २... फिर यह भावना करो, 'पंचभौतिक शरीर अब ५-६ घंटे के लिए निश्चिंतता में सोयेगा। पंचभौतिक शरीर मैं नहीं हूँ। मन मैं नहीं हूँ। बुद्धि मैं नहीं हूँ। अहंकार मैं नहीं हूँ। अहंकार भी दिखता है। मन भी दिखता है कि मन ऐसा है - वैसा है। शरीर भी दिखता है। लेकिन जिससे दिखता है, मैं उस परमात्मा में शांत हो रहा हूँ। वह परमात्मा आनंदस्वरूप है। हररोज हम परमात्मा में ही शांत होते हैं।'

केवल इस शौक को शुरू करो। ६ महीने में तो साक्षात्कार ! 'ॐ शांति... ॐ आनंद... परमात्मा की गोद में गये हम।' जाते हैं लेकिन पता नहीं तो पूरा फायदा नहीं मिलता है। केवल शरीर को, इन्द्रियों को फायदा मिलता है। इस शौक को करने से हमको भी फायदा हो जायेगा।

सुबह जब उठो तो हम परमात्मा से उठे हैं। उस क्षण में, पहले सेकंड में बड़ी शांति, बड़ा आनंद... वहीं से सामर्थ्य आता है। 'परमात्मा से उठे हैं, अहं में आये, बुद्धि में आये, मन में आये, शरीर में आये, संसार में आये।' रात को 'संसार से इन्द्रियों में गये, मन में गये, बुद्धि में गये, अहं में गये, परमात्मा में गये।' रोज यह लीला होती है लेकिन उस लीला को स्वीकार करने का शौक भर दो। आपका तो मंगल होगा, आपके दीदार के लिए कोई पाँच-पाँच घंटे खड़े हो जायेंगे तभी भी उनको फायदा-ही-फायदा होगा।

रोज यह शौक करो। कोई भी साधना करते हो, उसमें १०० गुना इजाफा हो जायेगा और आपकी समस्याएँ व मुसीबतें ऐसे भागेंगी जैसे श्रीकृष्ण के उपदेश से अर्जुन निःशोक हो गया और परमात्म-शौक में लग गया। ऐसा आपका जीवन हो जायेगा। बीते हुए का शोक नहीं होगा, भविष्य का भय नहीं होगा और वर्तमान में आपकी फिसलाहट नहीं होगी। आप ईश्वर में रमण करोगे।

छः बातों का रखें ध्यान

- पूज्य बापूजी

ईश्वर के जप-सुमिरन में छः बातें महत्त्वपूर्ण हैं :

(१) मायामात्र विश्व के होकर भजन न करें, **भगवान के होकर भजन करें ।**

(२) **भगवान के लिए भजन करें ।** माला घुमायें या जप करें तो ईश्वर के लिए करें । माला घुमाते रहें और 'बेटी की शादी हो जाय, नौकरी-धंधे में बरकत पड़े ।' ऐसी इच्छा मन में उठती रहे तो भजन का प्रभाव नहीं दिखता । हम मौत से पार अपने को महसूस नहीं करते ।

(३) भजन करते समय भगवान को याद करते हुए, भगवान की महिमा, गुण, असंगता, निर्विकारिता, साक्षित्व, सच्चिदानंदत्व का चिंतन करते हुए सोऽहंस्वरूप - जो भी भगवान का स्वरूप आपने सद्गुरुमुख से सुना है, उसको मैं माना - **सोऽहं...** 'सब मैं ही हूँ ।' तो 'सब मैं हूँ' करते-करते बस तदाकार हो जाय मन ।

भगवान का नाम सुनते ही हमारे शरीर में रोमांच हो जाय, आँखों से हर्ष के आँसू, प्रेम के आँसू बहने लग जायें - ऐसे **अहोभाव से भर के भजन करना चाहिए ।** आपने देखा होगा कि आप बैठे हैं और आपको एकाएक किसी मित्र की याद आ जाती है । आप जाँच करेंगे तो पता चलेगा कि उसी समय उस मित्र ने आपको याद किया था, इस कारण चालू काम में आपको मित्र की याद आ गयी । माँ काम करती है और बेटे को भूख लगती है तो माँ को स्तनों में सड़बड़ाहट होती है । माँ समझ जाती है कि बेटे को भूख लगी है ।

ऐसे ही आप संसार में काम करते हैं, व्यवहार करते हैं और अचानक जब अंतर्यामी का नाम याद आ जाय तो समझ लेना वे आपको याद कर रहे हैं । तब 'अंतर्यामी ने मेरे को याद किया, आ...हा...' - धन्यवाद से भर जायें, अहोभाव से भर जायें कि 'जो मुझे याद कर रहा है, वह मैं ही हूँ ।' आप कोई आयास नहीं करें, कोई प्रयास नहीं करें और एकाएक आपको परमात्मा का सुमिरन हो आये तो मित्रों के भी परम मित्र अंतर्यामी हमको याद कर रहे हैं इसीलिए उनकी हमको याद आ गयी, ऐसा समझकर उनका भजन करें । ॐ ॐ ॐ... ॐ उन्हींका प्यारा नाम है ।

(४) **मंत्रजप में दृढ़ विश्वास होना चाहिए ।**

मंत्र जाप मम दृढ़ बिस्वासा ।
पंचम भजन सो बेद प्रकासा ।।

मंत्र में अविश्वास न करें, अश्रद्धा न करें । अविश्वास आदि जो दोष हैं न, ये नहीं आने चाहिए । 'होगा कि नहीं होगा !...' - जो करते हैं अंदर में, उससे मंत्र के प्रभाव को हम कम कर देते हैं । दृढ़ता के साथ जपते जायें । मंत्र में इतनी शक्ति है कि आदमी कितना भी दुखियारा हो, कितना भी चिंतित हो, आधा घंटा बैठ के मंत्रजप करे तो उसकी चिंता, दुःख गायब हो जाते हैं । अगर नहीं होते हैं तो मंत्र जपते-जपते मंत्र के इष्टदेव को अथवा अंतर्यामी आत्मा को प्रार्थना करें कि 'भगवान ! मुझमें इतनी सत्ता नहीं कि मैं तेरे नाम में श्रद्धा कर सकूँ । मुझमें इतना सामर्थ्य नहीं कि मैं तेरे तक पहुँच सकूँ । अब तू कृपा कर, मैं जैसा-तैसा हूँ नाथ ! तेरा हूँ ।' तेरा हूँ कहते ही भगवान पूरा पकड़ लेते हैं ।

(५) **मंत्र के अर्थ में चित्त को लीन करना चाहिए ।** हम मंत्र जपते हैं लेकिन उसकी संख्या बढ़ाने में उत्साह रहता है । संख्या बढ़ाने की अपेक्षा उसके अर्थ में हम तदाकार हो जायें तो मंत्र का प्रभाव दिखता है ।

(६) हम जो जप-तप करते हैं वह किसीको दिखाने के लिए नहीं होना चाहिए । बाहर के धन का दिखावा करते हैं तो आयकर (इनकम टैक्स) वाले छापा मार लेते हैं, ऐसे ही **भजन का** भी **दिखावा न करें ।** इसका यह मतलब नहीं कि आप भजन कर रहे हैं, कोई देख न जाय इसलिए भजन ही छोड़ दें । नहीं, बाहर का न दिखे फिर भीतर चालू रहे । भजन छोड़ने की अपेक्षा तो करते रहें, देख ले तो देख ले लेकिन न देखे तो अच्छा है । भजन को गुप्त रखें ।

गुप्त रीति से जो पाप करते हैं उसका फल मिलता है तो गुप्त रीति से अगर सत्कर्म करें तो उसका फल क्यों नहीं मिलेगा ! सत्कर्म जितने गुप्त होते हैं उतना उनका गहरा फल होता है । अगर हमने सेवा की या भजन किया यश के लिए तो यश में हमने उसको खर्च कर दिया । जब तक आत्मसाक्षात्कार नहीं हुआ, अंतरात्मा प्रभु की आध्यात्मिक साधना शुरू नहीं हुई तब तक मालारूपी हथियार साथ में रखना चाहिए, नहीं तो मन धोखा देता है ।

माला मुझसे लड़ पड़ी, तू क्यों बिसरा मोय ।
बिना शस्त्र के सूरमा, लड़ता न देखा कोय ।।

माला मन से लड़ पड़ी कि तू मुझे क्यों भूल गया ? जैसे शस्त्र के बिना कोई सूरमा रण के मैदान में नहीं लड़ सकता, ऐसे ही संसार-सागर से पार होने के लिए, संसाररूपी सर्प से जान छुड़ाने के लिए ईश्वर का जप-ध्यान नियम से करें । माला नियमित करने से मन की उच्छृंखलता नियंत्रित होने लगती है । नहीं तो थोड़ी देर जप-तप किया और मन बोलेगा 'बहुत हो गया ।' **माला छूट गयी तो उन्नति छूट गयी । फिर कभी भी, कहीं भी पतन हो सकता है ।** इसीलिए शास्त्र का वचन है कि **भगवन्नाम-जप और सुमिरन का दृढ़ नियम बना लो । रोज कम-से-कम १००० बार तो भगवन्नाम लेना ही चाहिए, अधिक हो जाय तो अच्छा है ।** ❐

ऐ धीर पुरुष ! क्यों सोता है ?

ऐ धीर पुरुष ! क्यों सोता है ?
गाफिल बन जीवन खोता है ।।
अविद्या की गहरी निद्रा में,
स्वप्नशील नश्वर तंद्रा में ।
कल्पित माया कलिकाल में,
जड़ जीव जगत जंजाल में ।।
बीज अहं के बोता है,
सपनों के महल सँजोता है । ऐ...
मिटनेवालों की नगरी में,
सदा न कोई रह पाया ।
जन्म संग मृत्यु को भी,
अपने संग है ले आया ।।
मुर्दों का है गाँव यहाँ,
माटी का तन धोता है । ऐ...
काची काया पल-पल ढलती,
विषय वासना है पलती ।
बचपन की कलियाँ मुस्काई,
यौवन में तृष्णा है छलती ।।
जीवन संध्या की राह पर,
अंत समय में रोता है । ऐ...
यह जीवन है बहता पानी,
माया चंचल आनी-जानी ।
कंचन कीर्ति कामिनी की,
संगति नहीं कभी सुहानी ।।
'साक्षी' जग भूलभुलैया में,
अनमोल श्वास यूँ खोता है । ऐ...

- जानकी चंदनानी, अहमदाबाद ❐

पूज्य बापूजी व मित्रसंत

(गतांक से आगे)

घाटवाले बाबा अपने पूर्वकाल तथा साधनाकाल के विषय में प्रायः किसीको कुछ बताते नहीं थे लेकिन ब्रह्मज्ञानी संत पूज्य बापूजी के आगे उन्होंने अपना हृदय खोलने में कुछ बाकी भी नहीं रखा । अपने संस्मरणों में बापूजी उनके बारे में कहते हैं -

एक बार बाबाजी ने बताया था : ''मैं काशी से गंगा के किनारे-किनारे पैदल चलकर हरिद्वार आया । देखा कि हरिद्वार में बड़े-बड़े मठ हैं, मंडलेश्वर हैं लेकिन ब्रह्मज्ञान का सत्संग कहीं नहीं है । 'श्रीकृष्ण ने मक्खन खाया, गोपियों को नचाया... रामजी आये, शिवजी आये, भक्तों को दर्शन दिये...' - ये सब कथाएँ तो बहुत सुनने को मिलती हैं लेकिन सारे कर्मों से पार हो जायें, ऐसे ब्रह्मज्ञान के जहाज का तो कहीं पर अड्डा नहीं है । इसलिए मैं ऊब गया कि हरिद्वार में वेदांत का सत्संग नहीं है तो यहाँ रहकर क्या करना ! हिमालय जाऊँगा, कहीं तो कोई योगी, संत मिल जायेंगे जो वेदांत का सत्संग सुनाकर आत्मा-परमात्मा में विश्रांति दिला देंगे ।

इस प्रकार मैं निकल पड़ा ऐसे ब्रह्मज्ञानी संत की खोज में । कई दिनों तक भूखा-प्यासा चलता रहा । कहीं तो कुछ भी खाने को नहीं मिलता था, २-४-६ दिन के बाद कहीं पर आटा बँटता हुआ देखता । भूख ऐसी लगती थी कि किसी जगह से आग मिले और मैं पकाऊँ तब तक तो आधा कच्चा आटा ही खा लेता । आलू मिलते तो कच्चे-कच्चे आलू खा जाता । इतनी तितिक्षा के बाद भी कोई संत न मिले । हिमालय में ३-४ महीने तक चलता रहा । एक बार बदरिकाश्रम की ओर रास्ते में बीमार पड़ गया । तब मैंने मन-ही-मन शरीर को कहा : 'अब मुझे तो जाना है बदरिकाश्रम पर तू चलता नहीं है तो गाँव के पास में एक श्मशान है, चल, तुझे उधर ही छोड़कर आता हूँ ।' शरीर को श्मशान के नजदीक ले आया । ज्यों-ज्यों श्मशान के नजदीक शरीर को ले आया, त्यों-त्यों वह बोलने लगा कि 'नहीं, नहीं... मैं ठीक हो जाऊँगा ।' इस प्रकार शरीर-मन को सावधान किया । फिर चला तो चलने की ताकत आ गयी ।

इस प्रकार कई बार बीमार पड़ा । पेचिश हो गयी थी । हिमालय का पानी अनुकूल नहीं पड़ा । कई बार संक्रामक रोग लग गये थे परंतु अब मैं शरीर को चलाने की युक्ति समझ गया था । जब शरीर एकदम हताश-निराश हो जाता, कायरता दिखाता, पीछे हटने की तैयारी करता तो मैं सोचता कि पीछे क्यों हटना ! फिर शरीर को धमकाता कि 'अब तो तुझे रखकर क्या करना है ! वेदांत का सत्संग तो मिलता नहीं और तू स्वस्थ भी रहता नहीं । चल, तेरे को श्मशान में पहुँचा देता हूँ ताकि किसीको तुझे को उठाना भी नहीं पड़ेगा ।' इस प्रकार सोचकर किसी गाँव के श्मशान में ले जाता । जैसे ही मैं शरीर को बोलता कि 'मैं छोड़ देता हूँ प्राणों को' तो वह तुरंत ठीक हो जाता ।''

महापुरुषों के अनुभव को अपना अनुभव बना लो

घाटवाले बाबा उम्र में तो हमसे काफी बड़े थे लेकिन हमारी मित्रता गजब की थी ! लोग देखते रह जाते थे । हम करीब ३०-३५ वर्ष के रहे होंगे और वे उस समय ६०-७० वर्ष के थे

परंतु मैं कभी-कभी उनकी दाढ़ी पर हाथ घुमा देता । लोग बोलते थे कि 'कहाँ तो ३०-३५ साल का छोकरा और कहाँ ६०-७० साल का डोकरा ! दोनों मिलते हैं तो कैसे एक-दूसरे की दाढ़ी में हाथ घुमाते हैं !' हम उनका बहुत ही आदर व प्रेम करते हैं ।

आद्य शंकराचार्य की परम्परा में गद्दी पर बैठे हुए बड़े-बड़े शंकराचार्य भी उनके दर्शन करने आते, घनश्याम बिरला (प्रसिद्ध उद्योगपति) भी उनके दर्शन की आशा रखते थे और ऐसे बाबाजी के साथ आशाराम दोस्ती व विनोद करते थे । हमारा उनके साथ इतना स्नेह हो गया था और फिर स्नेह ने आदर का रूप लिया ।

बाबा हरिद्वार के जंगल में जाकर सुबह-शाम घंटोंभर अपनी आत्ममस्ती में बैठते थे । कोई उनके दर्शन करने आता, फल-फूल-प्रसाद रखता तो वे सब बाँट देते थे ।

एक उद्दंड युवक साधु-वेश में रहता था। वह उनके पास आया और बोला : ''प्रसाद दे दो ।'' कभी-कभी लफंगे, उद्दंड लोग भी साधु का वेश धर लेते हैं। अच्छे साधु भी कई हैं लेकिन कोई-कोई साधु के वेश में आकर गड़बड़ कर देते हैं तो अच्छे साधुओं का भी नाम खराब हो जाता है। तो ऐसा कोई लफंगा साधु का वेश धरकर बाबाजी के पास आता और बाबाजी उसे बहुत सारा प्रसाद दे देते । उसने देखा कि 'ये बाबा तो अच्छे हैं, रोज २५-५० रुपये का माल दे देते हैं।' उसने हररोज आना शुरू कर दिया। कुछ दिनों बाद उसके आचरण-व्यवहार से बाबाजी को हुआ कि 'यह तो केवल प्रसाद का भगत है, आत्मज्ञान के सत्संग में इसे रुचि नहीं है। इसे प्रसाद देना ठीक नहीं है।' ऐसा सोचकर बाबा ने प्रसाद देना बंद कर दिया ।

२-३ दिन वह बिना प्रसाद के खाली हाथ गया। फिर वह अपने असली रूप में आ गया। एक दिन वह बाबाजी को बड़ी खतरनाक गालियाँ देने लगा। बाबाजी शांत रहे, सुनते रहे। गालियाँ देते-देते उसका कोष पूरा होने को ही था, इतने में हम वहाँ पहुँच गये तो मुझे देखकर वह तुरंत ही रवाना हो गया ।

बाबाजी ने मुझे कहा : ''देखो, वह मुझे कहता है कि आप पहले जैसे नहीं रहे । मुझे उसने और भी बहुत न सुनाने जैसा सुनाया ।''

थोड़ी देर बाद जब हम दोनों जंगल में घूमने गये तब मैंने बाबाजी से पूछा : ''घनश्याम बिरला, कई सांसद, शंकराचार्य और हमारे जैसे संत आपके पास आते हैं, सभी आपका इतना आदर करते हैं और वह दो पैसे का लोफर आपको लोगों के सामने इतना बोलने लग गया तो उस समय आपके चित्त में क्या हुआ ?''

बाबाजी ने कहा : ''पहले क्षण तो हुआ कि यह क्या बकता है ! इसको जरा सुना दूँ, ठीक कर दूँ। फिर देखा कि किस-किसको ठीक करूँगा, पहले अपने मन को ही ठीक कर लें ताकि मन को ऐसी झंझट का असर ही न हो ।''

मैंने कहा : ''धन्य हो बाबा ! आप मेरे मित्र हैं लेकिन इस बात पर मैं आपके चरण छुऊँगा ।''

इस प्रकार तब से मित्र होने पर भी उनके प्रति मेरा आदरभाव बढ़ गया । **मेरे गुरुदेव के बाद यदि मैं किसीको आदर की नजर से देखता या निःसंकोच होकर मत्था टेक लेता तो वह ये हस्ती थी ।**

सचमुच ! महापुरुषों के अनुभवों को अपना अनुभव बनाने की कोशिश करें । किसको कब तक सुनाते रहेंगे ? किसको कब तक ठीक करते रहेंगे ? हमें अपना हृदय ऐसा बना देना चाहिए कि जगत की ऐसी बातों का कोई असर ही न हो। हमें अपने मन-बुद्धि को ही झंझटप्रूफ बना लेना चाहिए । (क्रमशः) ❒

यौवन का मूल : संयम-सदाचार

- पूज्य बापूजी

(अंक २४१ से आगे)

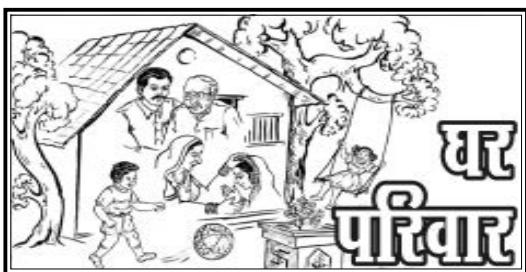
हे विद्यार्थी ! ईश्वर की असीम शक्ति तेरे साथ जुड़ी है । तू कभी अपने को अकेला मत समझना । तेरे दिल में दिलबर और गुरु का ज्ञान दोनों साथ हैं । परमात्म-तत्त्व और गुरु-तत्त्व की चेतना इन दोनों का सहयोग लेते हुए, विकारों एवं नकारात्मक चिंतन को कुचलते हुए स्नेह तथा साहस से आगे बढ़ते जाना ।

जो महान बननेवाले पवित्र विद्यार्थी हैं वे कभी नकारात्मक, फरियादात्मक चिंतन नहीं करते । जो महान बनना चाहते हैं वे कभी दुश्चरित्रवान व्यक्तियों का अनुकरण नहीं करते । जो महान बनना चाहते हैं वे कभी हलके कार्यों में लिप्त नहीं होते । ऐसे मुट्ठीभर दृढ़ संकल्पबलवाले व्यक्तियों का ही तो इतिहास गुणगान करता है ।

हे विद्यार्थी ! तू दृढ़ संकल्प कर कि 'एक सप्ताह के लिए इधर-उधर समय व्यर्थ नहीं गँवाऊँगा ।' अगर युवक है तो संकल्प करे : 'किसी भी युवती की तरफ विकारी भाव से निगाह नहीं उठाऊँगा ।' अगर युवती है तो संकल्प करे : 'किसी भी युवक की तरफ विकारी भाव से निगाह नहीं उठाऊँगी ।' अगर देखना ही पड़े या बात करनी ही पड़े तो संयम को, पवित्रता को, गुरु को या भगवान को सर्वत्र उपस्थित समझकर फिर बात करो । हे विद्यार्थी ! तेरे जीवन के इस ओज को तू अभी से सुरक्षित कर दे । हे वत्स !

जैसे बीज में वृक्ष छुपा, अरु चकमक में आग ।
तेरा प्रभु तुझमें है, जाग सके तो जाग ।।

जो विद्यार्थी प्रतिदिन भगवान का ध्यान करता है, उसकी बुद्धि जरूर तेजस्वी होती है । जो विद्यार्थी प्रतिदिन मौन रहने का अभ्यास करता है, उसका मनोबल बढ़ता है ।

जो विद्यार्थी आहार-विहार का ध्यान रखता है, उसका तन तंदुरुस्त रहता है । जो विद्यार्थी माता-पिता और गुरुजनों की प्रसन्नता के लिए कार्य करता है, वह विद्यार्थी आगे चलकर एक श्रेष्ठ मनुष्य, एक श्रेष्ठ नागरिक व एक श्रेष्ठ साधक होकर अपने साध्य को भी पा लेता है ।

आयुर्वेद के निष्णात वैद्यशिरोमणि धन्वंतरि महाराज के शिष्यों ने उनसे पूछा : ''हे गुरुदेव ! आपकी शिक्षा, आपके उपदेश एवं आपके दिव्य गुणों को हम अपने जीवन में आसानी से कैसे उतारें ? इसका कोई सरल, सचोट एवं सुगम उपाय बताने की कृपा करें ।''

धन्वंतरिजी बोले : ''हे मेरे प्यारे शिष्यो ! सारी विद्याओं, सारी योग्यताओं एवं सारे सद्गुणों को प्रकटानेवाला, सींचनेवाला और बढ़ानेवाला गुण है ब्रह्मचर्य । तुम ब्रह्मचर्य-व्रत की महिमा जितनी समझोगे और जितना सदाचारी, दिखावारहित एवं सेवाभावी जीवन बिताने का दृढ़ संकल्प करोगे, उतनी ही तुम्हारी आत्मशक्ति विकसित होगी ।

ब्रह्मचर्य-व्रत वह रत्न है, वह अमृत की खान है जो जीवात्मा को परमात्मा से मिला देती है । यदि तुम यौवन-सुरक्षा के नियमों को समझकर उनका पालन करोगे तो तुम आयुर्वेद में तो सफल होओगे ही, आत्मा-परमात्मा को पाने में भी सफल हो जाओगे ।''

हे मेरे विद्यार्थियो ! तुम भी हलके विद्यार्थियों का अनुकरण मत करना वरन् तुम तो संयमी-सदाचारी महापुरुषों के जीवन का अनुकरण करना । उनके जीवन में कितनी विघ्न-बाधाएँ आयीं फिर भी वे लगे रहे । मीरा के जीवन में कितनी विघ्न-बाधाएँ आयीं, फिर भी मीरा लगी रही । →

समृद्धि और सफलता चाहिए तो...

- पूज्य बापूजी

तीन बूढ़े साधु किसी द्वार पर पहुँचे । बुजुर्ग साधु देखने में बड़े प्रभावशाली थे । तीनों ने अलख जगायी ।

''अलख निरंजन !''

''नारायण-नारायण !''

''जय-जय सियाराम !'' एक शैव थे, एक वैष्णव थे और एक रामानंदी थे । तीनों साधुओं की आपस में बड़ी मित्रता थी । भिक्षा माँगने जायें तो सब साथ में जायें ।

गृहिणी आयी, बोली : ''बाबा ! आज बारस का दिन है और संत मेरे द्वार पर आये हैं । एकादशी का व्रत अभी खोला है । आप तीनों अंदर पधारें । मैं आपको भोजन कराके धन्यता का एहसास करूँगी । भोजन थोड़ा ज्यादा ही बन गया है । आप संकोच न कीजिये, अंदर पधारिये ।''

अलख निरंजनवाले महात्मा ने कहा : ''हम तीनों तो एक साथ बैठकर भोजन नहीं कर सकते । हमने आपस में व्रत लिया है कि 'किसीको भी कोई बैठ के भोजन करने का आमंत्रण देगा तो एक ही भोजन करेगा, शेष दो लोग भिक्षा माँगेंगे ।' अब हम तीनों में से किसी एक को बिठाकर आप भोजन करने का आमंत्रण दे सकती हैं । ये महात्मा हैं प्रेमजी, दूसरे महात्मा हैं सफलानंद और मैं हूँ समृद्धिदास ।''

गृहिणी बोली : ''बाबा ! तनिक ठहरिये । मैं जरा अपने पति-परमात्मा से सलाह करके आती हूँ ।'' जो नारी अपने पति को भोगदृष्टि से नहीं भगवद्दृष्टि से देखती है, उसमें सतीत्व का प्रभाव आ जाता है । पति चाहे कैसा भी हो लेकिन उस नारी की ऊँची दृष्टि का फल उसको मिलता है ।

वह पति से मशविरा करके आयी ।

बोली : ''महाराज ! आप तीनों चलते तो अच्छा था ।''

साधु : ''नहीं । जल्दी करो, हम लोगों को देर हो रही है । हम तीनों में से एक को आमंत्रित करना होगा ।''

बोली : ''प्रेमजी महाराज ! पधारिये ।'' वे महाराज दो कदम आगे आये तो सफलानंद और समृद्धिदास दोनों पीछे-पीछे आ गये ।

गृहिणी : ''महाराज ! आपने तो कहा था कि कोई एक आ सकते हैं । आप तो तीनों आ रहे हैं !''

साधु : ''समृद्धिदास अथवा सफलानंद को बुलाती तो दो अन्य जगह जाते लेकिन जहाँ प्रेमानंद हैं, प्रेमजी हैं वहाँ तो समृद्धि और सफलता स्वाभाविक होती है । जहाँ कुटुम्ब में प्रेम है, परमात्मा से प्रेम है, भक्ति का रस है वहाँ समृद्धि और सफलता छाया की तरह जाती है । जहाँ परमात्म-प्रेम नहीं है, भगवान की भक्ति का रस नहीं है वहाँ समृद्धि और सफलता दिखावटी होती है तथा अंदर से कंगालियत बनी रहती है ।'' ❐

→ ध्रुव-प्रह्लाद के जीवन में कितने प्रलोभन और बाधाएँ आयीं, फिर भी वे लगे रहे । तुम भी उन्हींका अनुकरण करना । हजार-हजार विघ्न-बाधाएँ आ जायें फिर भी जो संयम, सदाचार, सेवा, ध्यान, भगवान की भक्ति और आत्मवेत्ता गुरु के सत्संग-कृपा का रास्ता नहीं छोड़ता वह जीते-जी मुक्तात्मा, महान आत्मा, परमात्मा के ज्ञान से सम्पन्न सिद्धात्मा जरूर हो जाता है और अपने कुल-खानदान का भी कल्याण कर लेता है । तुम ऐसे कुलदीपक बनना । हरि ॐ... ॐ... ॐ... बल... हिम्मत... दृढ़ संकल्पशक्ति का विकास... पवित्र आत्मशक्ति का विकास... ॐ... ॐ... ॐ... ❐

भावे हि विद्यते देवः...

- पूज्य बापूजी

एक बंगाली बाई थी, अघोरमणिदेवी। अभी नयी-नयी शादी हुई थी और उसका पति मर गया । विधवा हो गयी तो बहुत रोयी । उसके माँ-बाप अपनी लड़की को किसी संत के पास ले गये ।

संत बोले : ''इतना क्यों रोती है ?''

बोली : ''कम-से-कम एक बालक होता तो मैं उसको खिलाती, पिलाती, नहलाती, उसमें जरा रम जाती । एक बालक भी नहीं हुआ और मेरे पति चले गये । अब मेरी जिंदगी कैसी होगी ?''

महाराज ने कहा : ''पति ने नहीं दिया बालक तो क्या हुआ ! भगवान को अपना बालक मान ले । श्रीकृष्ण को अपना बेटा मान और उन्हें नहला, खिला, पिला, जगा ।''

उस बाई को दीक्षा दे दी । वह लग गयी पूजा में । श्रीकृष्ण को बालरूप में अपना बेटा मानने लगी ।

सुबह होते ही बोलती : ''लाला ! उठो बेटा ! स्नान कर लो ।'' स्नान कराये, कपड़े पहनावे, तिलक करे, आरती करे... ऐसा रोज करे । उनकी वात्सल्यभाव की भक्ति के कारण लोग उन्हें 'गोपाल की माँ' के नाम से जानने लगे ।

ऐसा करते ३० साल बीत गये । एक दिन मन में हुआ कि 'आज रामकृष्ण परमहंस के दर्शन करने जाऊँगी लेकिन इसको भूख लगेगी तो... ?'

''मैं देर से आऊँगी तो तेरे को कौन खिलायेगा ? चल, मैं तेरे को साथ लेकर चलती हूँ ।''

कृष्ण की मूर्ति और खिचड़ी का सब सामान साथ में लेकर चल दी । रामकृष्ण परमहंस के दर्शन के लिए दक्षिणेश्वर पहुँची । वहाँ बहुत लोग आते थे तो उस बाई ने सोचा कि 'जब सब लोग चले जायेंगे तब मैं नजदीक से दर्शन करूँगी ।'

लोग बातचीत करते रहे तो देर हो गयी । दोपहर के १२-१२.३० बज गये । बाई को लगा कि 'मेरे बेटे को तो भूख लगी है ।' बेटा माने कौन ? कृष्ण ।

बाई धीरे से खिसकने लगी तो रामकृष्ण सत्संग में से उठे, बोले : ''माँ... माँ... ! भूख लगी है । इधर आ, इधर आ । यह है चूल्हा, इधर बैठ । माँ ! बनाओ खिचड़ी ।'' बाई गौर से देखने लगी । रामकृष्ण को देखे तो उसको वही कृष्ण इनमें दिख रहे हैं । सोचने लगी, 'मेरा बेटा इनके अंदर !'

बाई ने खिचड़ी बनायी और अपने ठाकुरजी को परोसनी चाही तो उसे प्रेरणा हुई कि 'मैं केवल इधर ही नहीं हूँ, मैं तो सबके हृदय में हूँ ।'

बाई ने वह खिचड़ी रामकृष्णजी को परोस दी और वे बड़े प्रेम से खाने लगे । बाई प्रेम से देखने लगी कि 'मेरा कृष्ण इतना बड़ा हो गया !'

''बेटा ! और खायेगा खिचड़ी ?''

रामकृष्ण जब खा चुके तो बाई बड़ी खुश हुई । उसके बाद तो उस बाई को केवल मूर्ति में ही नहीं, खुली आँख भगवान दिखने लगे । रामकृष्ण में दिख गये तो फिर सब जगह ऐसे ही दिखें ।

बोलती : ''ऐ ! कहाँ घूमता रहता है ? आता नहीं घर ! बुलाती हूँ फिर आता है ।'' ऐसी-ऐसी बातें करे तो लोग बोलें : ''यह बाई पागल हो गयी ।''

बाई को तो उसकी भावना से भगवान दिखते थे लेकिन लोगों को नहीं दिखे । जैसे टीवी, रेडियो की तरंगें हैं लेकिन टीवी चालू नहीं करेंगे तो क्या डालडा के डिब्बे में दिखेगा ?

लोगों ने बोला : ''तुमको भगवान दिखते हैं, इसका क्या प्रमाण है ?''

बाई कृष्ण से बोली : ''सब लोग प्रमाण माँगते हैं कि 'तुम मेरे को दिखते हो कि नहीं ?' बोलो,

दिखते हो न ! तो अब इनको प्रमाण दो ।''

तो कृष्ण ने इत्र की एक शीशी दी । कृष्ण नहीं दिखे लेकिन उसके हाथ में शीशी आ गयी ।

बाई बोली : ''देखो, यह मेरे बेटे ने दी है मुझे ।''

लोग बोले : ''बेटे ने दिया... बेटे ने दिया... क्या है यह ?''

बाई को आया गुस्सा : ''तुमको तो दिखते नहीं, मेरे को तो दिखते हैं और तुम विश्वास नहीं करते तो जाओ ।'' ऐसा करके बाई ने सड़क पर इत्र की शीशी फेंकी तो सुगंध... सुगंध... चारों तरफ एक दिव्य, अलौकिक सुगंध फैल गयी ।

इसके बाद बाई चुप रहने लगी । फिर बाई के यश की ऐसी सुवास फैली कि लोगों ने उसका जीवन-चरित्र लिखा । यह घटित घटना है । तो हम जिस भाव से भगवान को चाहेंगे, भगवान हमारा वह भाव पूर्ण कर देंगे । ❐

पुण्यदायी तिथियाँ

२० मार्च : बुधवारी अष्टमी (सूर्योदय से दोप. १२-१२)

२३ मार्च : आमलकी एकादशी (व्रत करके आँवले के वृक्ष के पास रात्रि-जागरण, उसकी १०८ या २८ परिक्रमा करने से सब पापों से मुक्ति तथा १००० गौदान का फल)

२६ मार्च : होलिका दहन (रात्रि-जागरण कर जप-ध्यान का विशेष महत्त्व)

३ अप्रैल : बुधवारी अष्टमी (सूर्योदय से रात्रि ९-०८)

६ अप्रैल : पापमोचनी एकादशी, ब्रह्मलीन भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज प्राकट्य दिवस

७ अप्रैल : वारुणी योग (दोप. ३-२६ से सूर्यास्त) (इस योग में तीर्थ, आश्रम आदि में स्नान, दान, उपवास १०० सूर्यग्रहण के समान फलदायी है ।)

११ अप्रैल : राष्ट्रीय चैत्री नूतन वर्ष वि.सं. २०७० प्रारम्भ, गुडी पड़वा (वर्ष के साढ़े तीन शुभ मुहूर्तों में से एक), चेटीचंड, चैत्री नवरात्र प्रारम्भ

१४ अप्रैल : चैत्र संक्रांति (पुण्यकाल : सूर्योदय से दोप. १२-४०)

'ऋषि प्रसाद' है ऐसी प्यारे

'ऋषि प्रसाद' है ऐसी प्यारे,
जो घर-घर अलख जगाये ।
गुरु, संत, शास्त्र-वचनों से,
ज्ञान-प्रकाश फैलाये ॥
सत्य सनातन एक बताये,
सनातन संस्कृति महिमा गाये ।
निःस्वार्थ, निष्काम बनाये,
राग-द्वेष का भाव मिटाये ॥
सम्पूर्ण वेदों का सार है ये,
सद्गुरु जोगी का प्यार है ये ।
द्वैत-अद्वैत का भेद मिटाकर,
ब्रह्मभाव जगाये ॥
जो सार न निकला सागर में,
वो ज्ञान भरा इस गागर में ।
सद्गुरु वैद्य सुजान हैं जिसमें,
तन-मन का आरोग्य बढ़ाये ॥
'ऋषि प्रसाद' के सेवाधारी,
धनभागी हैं वे नर-नारी ।
घर-घर अलख जगाते ये,
इस सेवा की महिमा भारी ॥
मानव को देव बनाये,
सबकी अँखियाँ यही पुकारें ।
कब आयेगी ये घर हमारे,
प्यारी छवि को देख प्यारे ॥
आनंद-आनंद छाये रे,
गुरुवचनों को जो भी विचारे ।
सहज ही अपना जीवन तारे,
अज्ञानता के मिटे अँधियारे ॥
ज्ञान-प्रकाश के हो उजियारे,
हम पढ़ें औरों को पढ़ायें ।
'ऋषि प्रसाद' है ऐसी प्यारे,
जो घर-घर अलख जगाये ॥

– जयशंकर ❐

दुःख को योग बना लो

- पूज्य बापूजी

जब पाप का फल मिलना शुरू हो जाय तो रोइये नहीं बल्कि सोचिये, 'केवल वह पसार हो रहा है, वाह ! वाह !!...' गलती करते समय रोइये, गलती के संकल्प के समय सावधान रहिये लेकिन जब गलती का दंड मिले उस समय दुःखी मत होइये। दुःखी हो के भोगोगे तो दंड भारी हो जायेगा। 'कट रहा है, वाह प्रभु ! तेरी कृपा है। कई जन्मों के बाद जो कर्म का फल भुगतना था, आप इसी जन्म में हमारा लेखा चुकता कर रहे हैं। वाह महाराज ! आपकी बड़ी कृपा है। दुःख तो भारी है लेकिन तुम्हारी व्यवस्था है। मेरे गोविंद, मेरे गोपाला ! मेरे अच्युता !!' तो दुःख में भी आपका विषादयोग हो जायेगा। अर्जुन के पास दुःख आया और श्रीकृष्ण के आगे उसने विषाद किया तो वह 'विषादयोग' अध्याय बन गया। जैसे भक्तियोग ऐसे ही विषादयोग।

दुःख है लेकिन भगवान को ले आओ। हमारे कर्मों का, बेवकूफी का, नासमझी का, परिस्थिति का फल है दुःखद अवस्था। लेकिन जब दुःखद अवस्था आयी तो उसको भोगते समय रोयें क्यों ? वह तो पसार हो रही है न ? वह उसकी करुणा-कृपा मानें और दुःख को भी हम जानते हैं तथा दुःखदाता की कृपा को भी जानते हैं। दुःखदाता की कृपा को भी हम जानें-मानें तो हम दुःख से अलग हो जायेंगे। भले दुःख प्रारब्ध-वेग से, परिस्थितियों से आया लेकिन आप दुःख से अलग होने की भी कला सीख लोगे और दुःखद अवस्था में भी दुःखहारी की याद करके दुःख को भक्तियोग में बदल सकोगे। सत्संग से कितनी बड़ी समझ मिलती है ! कैसा भी दुःख आये, शूली पर चढ़ जायें, उस समय भी भगवान की याद रहे बस। ❐

प्रविष्ट होकर भी अप्रविष्ट

हे शिष्य ! तू मन और इन्द्रियों से परे चैतन्य, आनंद स्वरूप है। तेरे ही आनंद का थोड़ा-सा अंश लेकर सर्व प्रपंच आनंदमान हो रहा है। तात्पर्य यह है कि यह जो असत्, जड़ और दुःखरूप सर्व दृश्य जगत है, वह तुझ सच्चिदानंदस्वरूप से ही सत्, चित् और आनंदरूप हो रहा है।

हे साधो ! जैसे अन्न के बने हुए मोदक, जलेबी आदि मधुर पदार्थ स्वयं मधुरता से रहित होते हैं और कौंचा-कड़ाही आदि किसी अन्य साधन द्वारा भी मधुर नहीं होते, उनमें मधुरता गुड़ या शर्करा से आती है। पर गुड़ व शर्करा किसी पदार्थ से मधुर नहीं होते क्योंकि वे स्वरूप से ही मधुर हैं। इसी प्रकार देह आदि सर्व पदार्थ तुझ चैतन्य आत्मा से ही शोभायमान हो रहे हैं। दृश्य के द्रष्टा तुझ आत्मा को कोई भी दृश्य पदार्थ शोभायमान नहीं कर सकते। इसीसे तुम्हारा स्वरूप आत्मा स्वयंप्रकाश है।

हे बुद्धिमान शिष्य ! जैसे पाँच महाभूत अपने कार्यरूप भौतिक पदार्थों में तथा स्वर्ण अपने कार्य आभूषणों में लौकिक दृष्टि से प्रविष्ट है भी, नहीं भी है, वैसे ही तू अस्ति-भाति-प्रिय स्वरूप आत्मा स्वर्ण है और नाम-रूपात्मक जगतरूपी आभूषणों में ऐसा व्यापक हो रहा है, मानो नाम-रूपात्मक आभूषणों का स्वरूप तुझ आत्मा स्वर्ण से जुदा कुछ है ही नहीं। अस्ति-भाति-प्रिय स्वरूप ब्रह्मरूपी स्वर्ण के बिना नाम-रूप आभूषण कहीं खोजने से मिलते नहीं किंतु आत्मारूपी स्वर्ण नाम-रूपात्मक आभूषणों में व्यापक है, इसलिए कहा गया कि अस्ति-भाति-प्रिय स्वरूप ब्रह्मरूपी स्वर्ण नाम-रूपात्मक आभूषणों में प्रविष्ट है, उसी प्रकार अप्रविष्ट भी है क्योंकि प्रविष्टपना एक वस्तु में दूसरी का होता है किंतु अस्ति-भाति-प्रिय स्वरूप ब्रह्मरूपी स्वर्ण नाम-रूपात्मक जगत से पृथक् है नहीं। **(आध्यात्मिक विष्णु पुराण से)** ❐

बुद्धियोग

– स्वामी श्री अखंडानंदजी सरस्वती

तीन बातें मनुष्य के जीवन में अवश्य होनी चाहिए । कर्म हो तो समझना कि यह सद्भाव हमारे जीवन में प्रकट हुआ है । आप जिसको चाहो उसको अपने अधीन कर सकते हो और बुद्धि में न केवल भूत की संस्कृति को रखने का सामर्थ्य बल्कि भविष्य के दर्शन का भी सामर्थ्य होना चाहिए । जो हम कर्म करते हैं, अपने जीवन में इसका परिणाम, इसका नतीजा क्या होगा ? – यह बात कर्म करने के समय ही, बल्कि कर्म करने के पहले ही अपनी बुद्धि में आ जानी चाहिए ।

'जो मैं काम कर रहा हूँ, इसका नतीजा क्या होगा ? यह क्या-क्या मोड़ ले सकता है ? इसका मेरे ऊपर क्या प्रभाव पड़ेगा ?' – इसकी गिनती जिन लोगों को नहीं आती है, वे कर्म करने में बहुत गलती करते हैं । इन तीन बातों को सँभालकर रखने की जरूरत है । यदि आप इसमें प्रमाद करते हैं, असावधान रहते हैं तो आनंद का भाव न होने से आपका कर्म भी गड़बड़ा जायेगा और खुशी भी गड़बड़ा जायेगी क्योंकि कर्म करने की पद्धति ही यह है कि हम जो भी काम करें, उसका मजा लेते हुए करें, घबराकर न करें, थककर न करें । घबराहट में जो कदम उठाते हैं वह बिल्कुल गलत पड़ता है ।

घाटा हुआ और मन में लालच बहुत बढ़ गया तो बिना सोचे-विचारे दूसरा काम कर लिया और फिर उसमें भी वही हुआ । अपनी बुद्धि हमेशा सावधान रहनी चाहिए । 'गीता' में असल में बुद्धियोग को ही कर्मयोग कहते हैं । गीता बुद्धि देनेवाला ग्रंथ है । अर्जुन को भी बुद्धि दी गयी है और बुद्धि मिलने पर ही वह कर्म में प्रवृत्त हुआ है । इसलिए **गीता बुद्धियोग का सबसे बढ़िया ग्रंथ है ।**

दुनिया में हमारी गीता मजहबी ग्रंथ नहीं है । किसी भी मजहब में बुद्धि की प्रधानता नहीं है । मजहब में तो 'हमारे पैगम्बर ने यह कहा है', 'ईश्वर के इकलौते पुत्र ने यह कहा है' और 'यहाँ यह लिखा है, यहाँ यह कहा है'... वे तो केवल मान्यता की प्रधानता से होते हैं । ऐसा किसी भी मजहबी ग्रंथ में नहीं है कि आप अपनी बुद्धि से विचार करके ठीक-ठीक काम करें ।

जो विद्वान होते हैं, वे शोक से ग्रस्त कभी नहीं होते । उनकी हार कभी होती ही नहीं । वे दुःख के सामने हारते नहीं, वे भय के सामने हारते नहीं, मोह के सामने हारते नहीं । उनका मंत्र होता है : **चरैवेति-चरैवेति...** 'आगे बढ़ो, आगे बढ़ो...'

बुद्धियोगमुपाश्रित्य मच्चित्तः सततं भव ।

बुद्धियोग भगवान के लिए एक बहुत प्यारी वस्तु है । ब्रह्मसूत्र में, वेदांत-दर्शन में जो कर्म का उपयोग बताया है उसमें एक उपयोग तो होता है पूर्व मीमांसा की दृष्टि से । वह होता है – यज्ञ-यागादि कैसे करना ? उनकी मीमांसा पूर्व मीमांसा करती है । लेकिन हम अपने व्यावहारिक कर्म कैसे करें, व्यावहारिक कर्म में हम कैसे संलग्न रहें और वे हमारे परम कल्याण का साधन कैसे बनें ? – इसकी चर्चा गीता में है । यदि पूर्व मीमांसा के कर्मवाद को लेकर वेदांत-दर्शन है तो गीता सांख्य-दर्शन को, योग-दर्शन को स्वीकार करके उनके अनुसार हमारे परम कल्याण का मार्ग बताती है ।

बुद्धि और कर्म का समन्वय

योग माने कर्मयोग और सांख्य माने विचार । बुद्धि व कर्म दोनों हमारे साथ रहने चाहिए । यदि हम केवल विचार ही करते रह जायें और काम न करें तो बुद्धि व्यर्थ चली जाती है । काम-ही-काम करते रहें और विचार न करें तो कर्म नष्ट हो जाता है । इसलिए बुद्धि और कर्म – इन दोनों का समन्वय करके अपना जीवन चलाना चाहिए । ❒

भक्तिदात्री पाँच महान नारियाँ

- पूज्य बापूजी

'श्रीमद् भागवत' में पाँच महान महिलाओं की बात आती है :

पहली भक्त महिला है द्रौपदी । द्रौपदी भगवान को बोलती है : ''प्रभु ! आपको मेरी सहायता में रहना ही पड़ेगा क्योंकि आप मेरे सखा हो, मेरे संबंधी हो, मेरे स्वामी भी हो और मेरे सर्वस्व हो । मैं आपको नहीं पुकारूँगी तो किसको पुकारूँगी ? और आप मेरी मदद नहीं करेंगे तो कौन करेगा ?'' ऐसी भगवान की भक्त हो गयी द्रौपदी !

दुःख तो भक्त के जीवन में भी आता है लेकिन भक्त के जीवन में दुःख आते हुए भी समता कितनी गजब की होती है ! द्रौपदी के बच्चे अभी जवान भी नहीं हुए थे, सोये पड़े हैं और पाँचों-के-पाँचों की गर्दन काट दी अश्वत्थामा ने । द्रौपदी बहुत दुःखी होने लगी, विलाप करने लगी । अर्जुन और श्रीकृष्ण को बड़ा भारी गुस्सा आया । अर्जुन ने द्रौपदी से कहा : ''अश्वत्थामा जहाँ कहीं भी होगा, उसको हम जिंदा पकड़कर लायेंगे और जिंदा हाथ में नहीं आया तो उसकी लाश लायेंगे ।''

अश्वत्थामा तो भागता फिरे लेकिन कृष्ण और अर्जुन का पौरुष ऐसा था कि अश्वत्थामा पकड़ में आ गया । अश्वत्थामा को पकड़कर द्रौपदी के सामने लाये कि ''तुम्हारे बच्चों का यह हत्यारा है । निर्दोष बच्चे सोये थे, उनकी गर्दन काट दी पांडवों का वंश नष्ट करने के लिए । अब हम इसकी गर्दन काटते हैं और इसके सिर पर पैर रखकर तुम स्नान करो और अपना शोक मिटाओ ।'' लेकिन द्रौपदी तो भगवान की भक्त है, उसकी सूझबूझ कितनी ऊँची है !

क्या बोलती है - ''**मुच्यतां मुच्यतामेष...** छोड़ दो, इसे छोड़ दो । मेरे बच्चे मरे हैं तो मैं रो रही हूँ । अब दंड देने के लिए हम इसे मारेंगे तो इसके मरने पर इसकी माँ - द्रोणाचार्य की पत्नी कृपी रोयेगी । अभी मैं एक नारी रो रही हूँ फिर दूसरी रोयेगी, तो इससे क्या प्राप्त होगा ?''

दंड देने का बल भी है लेकिन सामनेवाला दुःखी न हो और अपने दुःख को नियंत्रण में रखकर पचा ले, ऐसा है भगवान की भक्त द्रौपदी का चरित्र !

दूसरी महिला है कुंता देवी । श्रीकृष्ण कहीं जा रहे थे, प्रसन्न होकर कुंता महारानी को पूछा : ''कुंता देवी ! कुछ माँगना है तो माँग लो ।'' कुंता देवी कहती हैं कि ''भगवान ! आप अगर प्रसन्न हैं और कुछ देना चाहते हैं तो हमको विपदा दो, कष्ट दो ।''

श्रीकृष्ण : ''ऐसा तो दुनिया में कोई माँगता है - हमको विपदा दो, कष्ट दो !''

कुंता महारानी कहती हैं : ''लाक्षागृह में पांडव फँसे थे, कष्ट था तथा जब भीम को विष दिया गया तब भी आपने रक्षा की । दुर्वासा ऋषि के शाप से बचाने के लिए भी आप आये । दुर्वासाजी ने प्रतिज्ञा की कि 'भोजन नहीं मिलेगा तो शाप देंगे ।' आपने अक्षयपात्र से एक साग का तिनका खाकर सबका पेट भर दिया । अर्जुन पर जब शत्रु के बाणों की बहुत अधिक बौछार होने लगती तो आप वहाँ खड़े हो जाते और उनका चित्त मोहकर अपने में लगाते । जब-जब दुःख आये, तब-तब आपका स्मरण हुआ और आपकी कृपा मिली । तो दुःख अच्छा है । दुःख मिलता है तो आपसे प्रार्थना करते हैं, आपकी शरण आते हैं, आपका दर्शन मिलता है और आप हमारी सहायता करते हैं । हमको तो ऐसा दुःख मिले कि आपका बार-बार सुमिरन हो ।''

संत कबीरजी कहते हैं :

सुख के माथे सिल पड़े, जो नाम हृदय से जाय ।

बलिहारी वा दुःख की, जो पल-पल नाम जपाय ॥

यह भागवत में दूसरी महान नारी का चरित्र आता है जो भगवान की स्मृति, भगवान की प्रीति, भगवद्भाव को बढ़ाने के लिए भगवान से दुःख माँगती है। कितनी दिव्य आत्मा है !

तीसरी आर्त भक्त महिला है उत्तरा। उत्तरा के गर्भ में बालक था और अश्वत्थामा ने ब्रह्मास्त्र छोड़कर गर्भस्थ शिशु को मारना चाहा। उत्तरा प्रार्थना करती है : ''देवाधिदेव ! जगदीश्वर !! आप मेरी रक्षा कीजिये, रक्षा कीजिये। आपके अतिरिक्त मुझे अभय देनेवाला कोई नहीं है।''

भगवान बोलते हैं : ''क्या तू डरती है ?''

बोली : ''नहीं, मैं मर जाऊँ तो कोई हरकत नहीं है लेकिन पांडवों का वंशज है यहाँ। लोग बोलेंगे कि देखो भगवान जिनके साथ में थे, उनके वंश में कोई पानी देनेवाला नहीं रहा। आपकी पवित्र कीर्ति को कलंक न लगे और आपके भक्त का नाश न हो। मेरे गर्भ के बालक को ब्रह्मास्त्र तो छोड़ेगा नहीं इसलिए मैं आपसे प्रार्थना करती हूँ अपने लिए नहीं, आपके भक्त के लिए और आपके यश के लिए - कृपा कर मेरे गर्भ की रक्षा करें।''

भगवान बोलते हैं : ''उत्तरा ! तो तुम भी मेरे को कुछ दो न !''

उत्तरा : ''क्या दूँ ?''

''मैं तुम्हारे गर्भ में आता हूँ। तुम अपने गर्भ में मेरे को जगह दो।'' भगवान के यश और भक्त की रक्षा के लिए अपने प्राण देने को तैयार है उत्तरा, कितनी पवित्र है !

भगवान भी ऐसी माताओं को खोजते हैं कि जो भक्त की रक्षा करना चाहती हैं, भगवान का यश बढ़ाना चाहती हैं, अपनी परवाह नहीं। ऐसी माता के गर्भ में वे भी निवास करना चाहते हैं।

उत्तरा कहती है : ''प्रभु ! जो आपकी मर्जी।''

भगवान उत्तरा के गर्भ में माया से प्रवेश कर गये। ब्रह्मास्त्र आया, कुछ भी हुआ लेकिन भगवान चारों तरफ से उसके गर्भ के रक्षक थे। ब्रह्मास्त्र का तो आदर हो गया लेकिन परीक्षित मरे नहीं। और वे ही परीक्षित राजा 'सात दिन में साँप काटेगा' ऐसा शाप मिला तो भागवत की कथा सुनकर प्रजा के लिए भगवत्कथा का मार्ग खोलकर गये।

चौथी महान आत्मा का वर्णन आता है - सुभद्रा का। सुभद्रा एक ऐसी महान आत्मा है, ऐसी महान भक्त माता है कि पुत्र अभिमन्यु की मृत्यु होती है तो न भगवान को प्रार्थना करती है, न भगवान को बुलाती है, न रक्षा चाहती है। कितनी विपदा आती है पर भगवान को कुछ बोलती नहीं !

सुभद्रा क्या बोलती है : ''कृष्ण सब जानते हैं। जो भी करेंगे हमारे अच्छे के लिए करेंगे। माँ बच्चे का बुरा करती है क्या ? कृष्ण जानते हैं विपदाओं में हमारा वैराग्य बढ़ेगा और सम्पदाओं में हमारी सेवा बढ़ेगी। हम क्यों कृष्ण को बोलें ऐसा करो, ऐसा करो ? जो तुम्हारी मर्जी ! जो तुमको अच्छा लगता है वही मुझे अच्छा लगता है। तुम जो करते हो अच्छा है।'' निर्गुण भक्त सुभद्रा तो सबसे आगे निकल गयी !

'भागवत' में जिन पाँचवीं सहनशील, परोपकारी महिला की बात आती है, वह है पृथ्वीमाता। उसका पुत्र है वृषभ, बैल (धर्म का प्रतीक)। उसे चार पैर होते हैं। सतयुग गया तो तप रूपी पैर कट गया। त्रेता गया तो ज्ञान, द्वापर गया तो यज्ञ। अब वह एक पैर पर खड़ा है। अपने पुत्र के तीन पैर कट गये उसका पृथ्वीदेवी को दुःख नहीं है फिर भी वह दुःखी है, क्यों ? क्योंकि पृथ्वी भगवान के रस बिना की हो गयी है।

पृथ्वी कहती है : ''लोगों के जीवन में भक्ति का रस नहीं है, प्रेम का रस नहीं है, माधुर्य नहीं है, आत्मसंतोष नहीं है इसलिए मैं दुःखी हूँ। प्रजा सत्य छोड़ चुकी है, यज्ञ और तप छोड़ चुकी है। **दानं केवलं कलियुगे।** अब दान का ही चौथा पैर रहा है मेरे पुत्र का। बस भगवान आ जायें, उनकी भक्ति आ जाय, लोगों में प्रीति आ जाय।'' पृथ्वीदेवी लोगों के भले के लिए दुःखी होती है।

अब माताएँ चाहें तो द्रौपदी जैसी भक्ति कर

... **शेष पृष्ठ २६ पर**

सद्गुरु से क्या सीखें ?

- पूज्य बापूजी

(अंक २४० से आगे)

ग्यारहवाँ प्रश्न गुरुजी से पूछना चाहिए कि ''मनोदंड, वाग्दंड और कायदंड में हम कैसे सफल हों ? मन, वाणी और शरीर को हम नियंत्रित कैसे रखें ?''

गुरुजी उत्तर देंगे : ''बेटे ! **शरीर को वश में रखना 'कायदंड', मन को वश में रखना 'मनोदंड' और वाणी को नियम में रखना 'वाग्दंड' कहलाता है। ये तीनों जिसकी बुद्धि में स्थित हैं वह सिद्धि, कृतार्थता को पाता है।** उसका संकल्प समर्थ हो जाता है । यदि वह संकल्प चलाये, मिट्टी-पानी से ज्वार-बाजरा हो जाय । विश्वामित्रजी के संकल्प से ज्वार और बाजरा उत्पन्न हो गया और अभी तक चल रहा है। ब्रह्माजी के संकल्प से चावल, गेहूँ, जौ हुए और अभी तक चल रहे हैं। जिसके ये दंड जितने अंश में ज्यादा हैं, उतना उसका संकल्प ज्यादा समय तक है।''

बारहवीं बात गुरुजी से यह भी जान लो कि भगवान का ध्यान कैसे करें ?

कौन-से भगवान का ध्यान करें ? कैसा ध्यान करें ? **भ... ग... वा... न...** जो **भ**रण-पोषण करते हैं, **ग**मनागमन की सत्ता देते हैं, वैखरी **वा**णी का उद्गम-स्थान हैं, सब मिटने के बाद भी जो **न**हीं मिटते, वे भगवान मेरे आत्मदेव हैं। वे सभीके मन व इन्द्रियों को सत्ता, स्फूर्ति और ताजगी देते हैं। जब हम गहरी नींद में जाते हैं तो वे उनका पालन करते हैं, फिर उन्हींकी सत्ता से हमारा मन-इन्द्रियाँ विचरण करते हैं। वे ही गोविंद हैं, वे ही गोपाल हैं, वे ही राधारमण हैं, वे ही सारे जगत के मूल सूत्रधार हैं - ऐसा सतत दृढ़ चिंतन करने से भगवान का ध्यान आँखें बंद करके करोगे तो भी रहेगा और हल्ले-गुल्ले में भी बना रहेगा । ट्यूबलाइट, बल्ब, पंखा, फ्रिज, गीजर ये भिन्न-भिन्न हैं लेकिन सबमें सत्ता विद्युत की है, ऐसे ही सब भिन्न-भिन्न दिखते हुए भी अभिन्न तत्त्व से ही सब कुछ हो रहा है। ऐसा चिंतन-सुमिरन और प्रीतिपूर्वक ॐकार का गुंजन करें, एकटक गुरुजी को, ॐकार को देखें।

गुरुजी से तेरहवीं बात जरूर सीख लेनी चाहिए कि भगवान का श्रवण-कीर्तन कैसे हो ?

गुरुजी बतायेंगे कि महापुरुषों के संग से और उनमें प्रेम होने से, उनकी शरण में जाने से, उनके प्रति अहोभाव होने से वे जब कीर्तन करायेंगे तो कीर्तन में रस आना शुरू हो जायेगा। उनके प्रति सद्भाव होगा तो उनकी वाणी का श्रवण अपने-आप होने लगेगा। (क्रमशः) ❐

(पृष्ठ २५ से 'भक्तिदात्री पाँच महान नारियाँ' का शेष)

सकती हैं अथवा तो कुंता माँ जैसी विपदाओं में भगवान की स्मृति का वरदान माँग सकती हैं। उत्तरा जैसा उद्देश्य बना सकती हैं। सुभद्रा जैसे - 'भगवान जो करते हैं वाह ! वाह !!' अथवा तो पृथ्वीदेवी जैसे 'सबको भगवद्रस मिले, भगवत्शांति मिले, भगवन्माधुर्य मिले ।' - ऐसा ऊँचा चिंतन कर सकती हैं।

भगवान की महिमा गाकर भक्ति करना प्रारम्भिक है लेकिन 'भगवान सत् हैं, समर्थ हैं और हमारे परम हितैषी हैं। हमारे प्रार्थना करने से वे हमें मदद करते हैं ।' - ऐसा पक्का निश्चय करने से शरणागति सिद्ध हो जाती है। फिर उस साधक के जीवन में दिव्य चमत्कार होते हैं, उसे दिव्य सुख मिलता है। ❐

पूज्य बापूजी की दूरदर्शिता के आगे विज्ञान हुआ नतमस्तक

पिछले करीब ४५ वर्षों से पूज्य संत श्री आशारामजी बापू समाजहित के कई संदेशों का शंखनाद करते आये हैं, जैसे - होली रासायनिक रंगों से नहीं प्राकृतिक रंगों से खेलें, गर्भपात कदापि न करें-करवायें, नवजात शिशु का स्वागत वैदिक विधि से करें आदि। पूज्य बापूजी के इन लोकमांगल्य से ओतप्रोत संदेशों को न केवल समाज व सरकारें अपितु अब शोध-परीक्षणों के द्वारा देश-विदेश के डॉक्टर व वैज्ञानिक भी शत-प्रतिशत सही पाकर नतमस्तक हो स्वीकार कर रहे हैं।

सिजेरियन डिलीवरी से बचने की पूज्य बापूजी की बात को अब स्विट्जरलैंड के डॉ. केरोलिन रोदुइत भी सही ठहरा रहे हैं। उन्होंने बच्चों का अध्ययन करके यह स्वीकार किया कि 'सिजेरियन से जन्मे बच्चों की रोगप्रतिकारक शक्ति प्राकृतिक रूप से जन्म लेनेवाले बच्चों की अपेक्षा कम होती है।' पूज्य बापूजी लम्बे अरसे से बताते आये हैं कि 'नवजात शिशु की नाल तुरंत नहीं काटनी चाहिए।' स्वीडिश शोधकर्ताओं ने स्वीकारा है कि 'जन्म के समय नवजात शिशु की नाल तुरंत काट देने से उसमें लौह-तत्त्व की कमी होने की सम्भावना पैदा हो जाती है, जिससे रक्ताल्पता का रोग होता है।'

इसी प्रकार अभी हाल ही में एक ऐसा शोध-परिणाम सामने आया, जिसने तार्किक बुद्धिजीवियों को भी वह बात मानने के लिए बाध्य कर दिया है, जो विश्वहितैषी, दूरद्रष्टा पूज्य बापूजी वर्षों से अपने जाहिर सत्संगों में बताते आये हैं। पूज्य बापूजी : ''जन्मदिवस पर कुछ लोग केक पर मोमबत्ती जलाते हैं, फिर उसे फूँककर बुझाते हैं। फूँक के द्वारा लाखों-लाखों जीवाणु भी उसमें आ जाते हैं। वह 'जीवाणुयुक्त केक' आपके लिए उचित नहीं है। अतः इस पाश्चात्य तरीके के बजाय भारतीय संस्कृति के अनुसार जन्मदिवस मनायें।''

पूज्य बापूजी की इस सर्वहितकारी बात को ऑस्ट्रेलिया की 'राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं चिकित्सा अनुसंधान परिषद' ने प्रयोगों द्वारा स्वीकारते हुए बताया कि 'जन्मदिवस के केक पर लगी मोमबत्तियों को एक साथ फूँकने से फूँकनेवालों के मुख से निकली हवा के साथ जीवाणु भी फैल जाते हैं। इससे बच्चे कई तरह के जीवाणुओं की चपेट में आ सकते हैं।'

ऑस्ट्रेलियाई मेडिकल एसोसिएशन के अध्यक्ष स्टीव हेम्बलेटोन ने निर्देश जारी करते हुए कहा : ''यदि कोई किसी केक पर छींकता है तो मैं चाहूँगा कि उसे कोई न खाये। जब केक पर जली मोमबत्तियों को एक साथ कई व्यक्ति फूँकते हैं तो उस पर कितने ही जीवाणुओं की बौछार हो जाती है।''

अतः **ऑस्ट्रेलिया में जन्मदिवस के केक पर जलती मोमबत्ती को बुझाने पर रोक लगा दी गयी है। (दैनिक हिन्दुस्तान, ८ जनवरी २०१३)**

सच ही है कि जिन बातों को समझने के लिए वैज्ञानिकों को खूब परिश्रम, प्रदीर्घ समय एवं प्रचुर धन की आहुतियाँ देनी पड़ती हैं, वही तथ्य ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष क्षणभर में अपने परम शुद्ध अंतःकरण एवं ऋतम्भरा प्रज्ञा के बल से जानकर पहले ही बता देते हैं। कैसी है महापुरुषों की लोकहित से भरी करुणा !

(भारतीय संस्कृति के अनुसार जन्मदिवस कैसे मनायें ? - इसके लिए पढ़ें आश्रम से प्रकाशित पुस्तक 'हमें लेने हैं अच्छे संस्कार', पृष्ठ १६)

होली पर बापू बरसाते हैं अमृत

सन् २००३ में मेरे दायें पैर में अचानक बहुत दर्द होने लगा । बहुत इलाज कराया पर कोई फर्क नहीं पड़ा । अंत में डॉक्टर बोले कि 'जाँघ में हड्डी के बीच गेप हो गया है, रॉड डालनी पड़ेगी ।' जिससे मैं चिंतित हो गया था ।

उन्हीं दिनों पूज्य बापूजी का सत्संग भुसावल (महा.) में होनेवाला था । सत्संग सुनने भुसावल गया, बैठ नहीं पाता था इसलिए लेटे-लेटे गया । दूसरे दिन मैंने मंत्रदीक्षा ले ली । दीक्षा के बाद मेरा ५०% दर्द खत्म हो गया और मैं खड़ा होने लगा । मेरा विश्वास और दृढ़ हो गया ।

दो दिन बाद औरंगाबाद में बापूजी के होली-महोत्सव में मैं दूसरे के कंधे का सहारा लेकर खड़ा था और ज्यों ही बापूजी द्वारा छाँटा जानेवाला होली का रंग मेरे ऊपर पड़ा, मैं बिना कोई सहारा लिये खुशी से नाचने लगा । मैं दंग रह गया कि 'क्या जादू है गुरुदेव के रंग में ! उनकी अहैतुकी कृपा में... !' बापूजी ने मुझे नाचता कर दिया । मेरा पैर ठीक हो गया । सबके दुःख-दर्द हरनेवाले पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में अनंत-अनंत प्रणाम !

– विश्वनाथ सिंह ठाकुर
देवलगाँव, जि. जलगाँव (महा.)
मो. : ९४२१४०५००९

जोगी रे ! क्या जादू है तेरे रंग में

मेरी ९ माह की बेटी नेहान्सी की आँखों से लगातार पानी बहता रहता था । डॉक्टर ने बोल दिया था : 'इसकी अश्रुवाहिनी का विकास ठीक से नहीं हुआ है अतः ऑपरेशन करना पड़ेगा ।'

नन्ही-सी जान और ऊपर से ऑपरेशन का खर्चा सुनकर हम लोग डर गये । तभी सूरत आश्रम में होली शिविर के निमित्त पूज्य बापूजी पधारे । मैं अपनी बेटी को भी साथ लेकर गया । धुलेंडी को जब बापूजी रंग छाँट रहे थे तो वह गंगाजलयुक्त पलाश का रंग मेरी बेटी के माथे पर पड़ा और उसकी कुछ बूँदें आँखों में भी चली गयीं । और चमत्कार हो गया ! उसकी आँखों से पानी बहना बंद हो गया । आज वह बिना ऑपरेशन के बिल्कुल ठीक है । विश्व के शांतिपुंज, कृपासिंधु पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में कोटि-कोटि वंदन !

– नीलेश कुमार डाभी, कवांट, जि. बड़ौदा (गुज.)
मो. : ९४२८०७००९१

एक अनोखी लीला

तीन साल पहले मुझे लकवा हो गया था । मई २०१२ में मेरा लड़का मुझे हरिद्वार सत्संग में ले गया । बापूजी के दर्शन व सत्संग से मैं खूब आनंदित हुआ । ७ मई को मैं दोपहर में सत्संग-मंडप में ही विश्राम कर रहा था । तभी मैंने सपने में देखा कि मैं गुरुदेव से विनती कर रहा हूँ कि 'हे गुरुदेव ! मैं लँगड़ा बनकर सत्संग में आया हूँ, रहम करके ठीक कर दो ।' पलभर में पीड़ित टाँग, बाजू और कमर से 'कटक' की आवाज निकली और दूसरे ही पल एक गरजदार पर अत्यंत मीठी आवाज में बापूजी ने कहा : 'उठ जा, अब तू ठीक है ।'

मेरी नींद खुल गयी और आश्चर्य व खुशी का ठिकाना न रहा । पक्षाघात की तकलीफ न जाने कहाँ चली गयी ! मैंने लोगों को जमीन पर पालथी लगा के व चल के दिखाया । परम पूज्य बापूजी के प्रति मेरा हृदय अहोभाव से भर गया, मैं मन-ही-मन बार-बार उन्हें नमन करके नाचने लगा ।

बिना दवा, बिना इलाज के स्वप्न में केवल दो शब्दों से सारे कष्ट हरनेवाले परम समर्थ पूज्य गुरुदेव के प्रति किन शब्दों में कृतज्ञता व्यक्त करूँ ! आपश्री के चरणकमलों में मेरे बारम्बार प्रणाम !

– सेवाराम वर्मा, हिसार (हरि.)
मो. : ९०३४४२५८६२ ❐

शरीर की जैविक घड़ी पर आधारित दिनचर्या

हमारे ऋषियों, आयुर्वेदाचार्यों ने जो जल्दी सोने-जागने एवं आहार-विहार की बातें बतायी हैं, उन पर अध्ययन व खोज करके आधुनिक वैज्ञानिक और चिकित्सक अपनी भाषा में उसका पुरजोर समर्थन कर रहे हैं।

मनुष्य के शरीर में करीब ६० हजार अरब से एक लाख अरब जितने कोश होते हैं और हर सेकंड एक अरब रासायनिक क्रियाएँ होती हैं। उनका नियंत्रण सुनियोजित ढंग से किया जाता है और उचित समय पर हर कार्य का सम्पादन किया जाता है। सचेतन मन के द्वारा शरीर के सभी संस्थानों को नियत समय पर क्रियाशील करने के आदेश मस्तिष्क की पीनियल ग्रंथि के द्वारा स्रावों (हार्मोन्स) के माध्यम से दिये जाते हैं। उनमें मेलाटोनिन और सेरोटोनिन मुख्य हैं, जिनका स्राव दिन-रात के कालचक्र के आधार पर होता है। यदि किसी वजह से इस प्राकृतिक शारीरिक कालचक्र या जैविक घड़ी में विक्षेप होता है तो उसके कारण भयंकर रोग होते हैं, जिनका इलाज सिर्फ औषधियों से नहीं हो सकता। और यदि अपनी दिनचर्या, खान-पान तथा नींद को इस कालचक्र के अनुरूप नियमित किया जाय तो इन रोगों से रक्षा होती है और उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायुष्य की प्राप्ति होती है। इस चक्र के विक्षेप से सिरदर्द, सर्दी से लेकर कैंसर जैसे रोग भी हो सकते हैं। अवसाद, अनिद्रा जैसे मानसिक रोग तथा मूत्र-संस्थान के रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह (diabetes), मोटापा, हृदयरोग जैसे शारीरिक रोग भी हो सकते हैं। उचित भोजनकाल में पर्याप्त भोजन करनेवालों की अपेक्षा अनुचित समय कम भोजन करनेवाले अधिक मोटे होते जाते हैं और उनमें मधुमेह की सम्भावना बढ़ जाती है। अतः **हम क्या खाते हैं, कैसे सोते हैं यह जितना महत्त्वपूर्ण है, उतना ही महत्त्वपूर्ण है हम कब खाते या सोते हैं।**

यदि अपनी दिनचर्या, खान-पान तथा नींद को शरीर की जैविक घड़ी के अनुरूप नियमित किया जाय तो अधिकांश रोगों से रक्षा होती है और उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायुष्य की प्राप्ति होती है।

अंगों की सक्रियता अनुसार दिनचर्या

प्रातः ३ से ५ : यह ब्राह्ममुहूर्त का समय है। इस समय फेफड़े सर्वाधिक क्रियाशील रहते हैं। ब्राह्ममुहूर्त में थोड़ा-सा गुनगुना पानी पीकर खुली हवा में घूमना चाहिए। इस समय दीर्घ श्वसन करने से फेफड़ों की कार्यक्षमता खूब विकसित होती है। उन्हें शुद्ध वायु (ऑक्सीजन) और ऋण आयन विपुल मात्रा में मिलने से शरीर स्वस्थ व स्फूर्तिमान होता है। ब्राह्ममुहूर्त में उठनेवाले लोग बुद्धिमान व उत्साही होते हैं और सोते रहनेवालों का जीवन निस्तेज हो जाता है।

प्रातः ५ से ७ : इस समय बड़ी आँत क्रियाशील होती है। जो व्यक्ति इस समय भी सोते रहते हैं या मल-विसर्जन नहीं करते, उनकी आँतें मल में से त्याज्य द्रवांश का शोषण कर मल को सुखा देती हैं। इससे कब्ज तथा कई अन्य रोग उत्पन्न होते हैं। अतः प्रातः जागरण से लेकर सुबह ७ बजे के बीच मलत्याग कर लेना चाहिए।

सुबह ७ से ९ व ९ से ११ : ७ से ९ आमाशय की सक्रियता का काल है। उसके बाद ९ से ११ तक अग्न्याशय व प्लीहा सक्रिय रहते हैं। इस समय पाचक रस अधिक बनते हैं। अतः करीब ९ से ११ बजे का समय भोजन के लिए उपयुक्त है। भोजन से पहले 'रं-रं-रं...' बीजमंत्र का जप करने से जठराग्नि और भी प्रदीप्त होती है। भोजन के बीच-बीच में गुनगुना पानी (अनुकूलता अनुसार) घूँट-घूँट पियें।

इस समय अल्पकालिक स्मृति सर्वोच्च स्थिति में होती है तथा एकाग्रता व विचारशक्ति उत्तम होती

है। अतः यह तीव्र क्रियाशीलता का समय है। इसमें दिन के महत्त्वपूर्ण कार्यों को प्रधानता दें ।

दोपहर ११ से १ : इस समय ऊर्जा-प्रवाह हृदय में विशेष होता है । करुणा, दया, प्रेम आदि हृदय की संवेदनाओं को विकसित एवं पोषित करने के लिए दोपहर १२ बजे के आसपास मध्याह्न-संध्या करने का विधान हमारी संस्कृति में है। हमारी संस्कृति कितनी दीर्घदृष्टिवाली है !

दोपहर १ से ३ : इस समय छोटी आँत विशेष सक्रिय रहती है। इसका कार्य आहार से मिले पोषक तत्त्वों का अवशोषण व व्यर्थ पदार्थों को बड़ी आँत की ओर ढकेलना है । लगभग इस समय अर्थात् भोजन के करीब २ घंटे बाद प्यास-अनुरूप पानी पीना चाहिए, जिससे त्याज्य पदार्थों को आगे बड़ी आँत की तरफ भेजने में छोटी आँत को सहायता मिल सके। इस समय भोजन करने अथवा सोने से पोषक आहार-रस के शोषण में अवरोध उत्पन्न होता है व शरीर रोगी तथा दुर्बल हो जाता है ।

दोपहर ३ से ५ : यह मूत्राशय की विशेष सक्रियता का काल है। मूत्र का संग्रहण करना यह मूत्राशय का कार्य है। २-४ घंटे पहले पिये पानी से इस समय मूत्रत्याग की प्रवृत्ति होगी ।

शाम ५ से ७ : इस समय जीवनीशक्ति गुर्दों की ओर विशेष प्रवाहित होने लगती है। सुबह लिये गये भोजन की पाचनक्रिया पूर्ण हो जाती है। अतः इस काल में **सायं भुक्त्वा लघु हितं... (अष्टांगसंग्रह)** अनुसार हलका भोजन कर लेना चाहिए। शाम को सूर्यास्त से ४० मिनट पहले भोजन कर लेना उत्तम रहेगा। सूर्यास्त के १० मिनट पहले से १० मिनट बाद तक (संध्याकाल में) भोजन न करें। **न सन्ध्ययोः भुञ्जीत। (सुश्रुत संहिता)** संध्याकालों में भोजन नहीं करना चाहिए।

न अति सायं अन्नं अश्नीयात्। (अष्टांगसंग्रह) सायंकाल (रात्रिकाल) में बहुत विलम्ब करके भोजन वर्जित है । देर रात को किया गया भोजन सुस्ती लाता है यह अनुभवगम्य है ।

सुबह भोजन के दो घंटे पहले तथा शाम को भोजन के तीन घंटे बाद दूध पी सकते हैं।

रात्रि ७ से ९ : इस समय मस्तिष्क विशेष सक्रिय रहता है । अतः प्रातःकाल के अलावा इस काल में पढ़ा हुआ पाठ जल्दी याद रह जाता है । आधुनिक अन्वेषण से भी इसकी पुष्टि हुई है। शाम को दीप जलाकर **दीपज्योतिः परं ब्रह्म...** आदि स्तोत्रपाठ व शयन से पूर्व स्वाध्याय अपनी संस्कृति का अभिन्न अंग है ।

रात्रि ९ से ११ : इस समय जीवनीशक्ति रीढ़ की हड्डी में स्थित मेरुरज्जु (spinal cord) में विशेष केन्द्रित होती है। इस समय पीठ के बल या बायीं करवट लेकर विश्राम करने से मेरुरज्जु को प्राप्त शक्ति को ग्रहण करने में मदद मिलती है। **इस समय की नींद सर्वाधिक विश्रांति प्रदान करती है और जागरण शरीर व बुद्धि को थका देता है।**

रात्रि ९ बजने के बाद पाचन संस्थान के अवयव विश्रांति प्राप्त करते हैं, अतः यदि इस समय भोजन किया जाय तो वह सुबह तक जठर में पड़ा रहता है, पचता नहीं है और उसके सड़ने से हानिकारक द्रव्य पैदा होते हैं जो अम्ल (एसिड) के साथ आँतों में जाने से रोग उत्पन्न करते हैं। इसलिए इस समय भोजन करना खतरनाक है।

रात्रि ११ से १ : इस समय जीवनीशक्ति पित्ताशय में सक्रिय होती है। पित्त का संग्रहण पित्ताशय का मुख्य कार्य है। इस समय का जागरण पित्त को प्रकुपित कर अनिद्रा, सिरदर्द आदि पित्त-विकार तथा नेत्ररोगों को उत्पन्न करता है ।

रात्रि को १२ बजने के बाद दिन में किये गये भोजन द्वारा शरीर के क्षतिग्रस्त कोशों के बदले में नये कोशों का निर्माण होता है। इस समय जागते रहोगे तो बुढ़ापा जल्दी आयेगा।

रात्रि १ से ३ : इस समय जीवनीशक्ति यकृत (liver) में कार्यरत होती है। अन्न का सूक्ष्म पाचन करना यह यकृत का कार्य है। इस समय शरीर को गहरी नींद की जरूरत होती है। इसकी पूर्ति न होने पर पाचनतंत्र बिगड़ता है।

इस समय यदि जागते रहे तो शरीर नींद के वशीभूत होने लगता है, दृष्टि मंद होती है और शरीर की प्रतिक्रियाएँ मंद होती हैं। अतः इस समय

सड़क दुर्घटनाएँ अधिक होती हैं ।

निम्न बातों का भी विशेष ध्यान रखें :

(१) ऋषियों व आयुर्वेदाचार्यों ने बिना भूख लगे भोजन करना वर्जित बताया है । अतः प्रातः एवं शाम के भोजन की मात्रा ऐसी रखें, जिससे ऊपर बताये समय में खुलकर भूख लगे ।

(२) सुबह व शाम के भोजन के बीच बार-बार कुछ खाते रहने से मोटापा, मधुमेह, हृदयरोग जैसी बीमारियों और मानसिक तनाव व अवसाद (mental stress & depression) आदि का खतरा बढ़ता है ।

(३) जमीन पर कुछ बिछाकर सुखासन में बैठकर ही भोजन करें । इस आसन में मूलाधार चक्र सक्रिय होने से जठराग्नि प्रदीप्त रहती है । कुर्सी पर बैठकर भोजन करने से पाचनशक्ति कमजोर तथा खड़े होकर भोजन करने से तो बिल्कुल नहींवत् हो जाती है । इसलिए 'बुफे डिनर' से बचना चाहिए ।

(४) भोजन से पूर्व प्रार्थना करें, मंत्र बोलें या गीता के पन्द्रहवें अध्याय का पाठ करें । इससे भोजन भगवत्प्रसाद बन जाता है । मंत्र :

हरिर्दाता हरिर्भोक्ता हरिरन्नं प्रजापतिः ।
हरिः सर्वशरीरस्थो भुंक्ते भोजयते हरिः ।।

(५) भोजन के तुरंत बाद पानी न पियें, अन्यथा जठराग्नि मंद पड़ जाती है और पाचन ठीक से नहीं हो पाता । अतः डेढ़-दो घंटे बाद ही पानी पियें । फ्रिज का ठंडा पानी कभी न पियें ।

(६) पानी हमेशा बैठकर तथा घूँट-घूँट करके, मुँह में घुमा-घुमा के पियें । इससे अधिक मात्रा में लार पेट में जाती है, जो पेट के अम्ल के साथ संतुलन बनाकर दर्द, चक्कर आना, सुबह का सिरदर्द आदि तकलीफें दूर करती है ।

(७) भोजन के बाद १० मिनट वज्रासन में बैठें । इससे भोजन जल्दी पचता है ।

(८) पृथ्वी के चुम्बकीय क्षेत्र का लाभ लेने हेतु सिर पूर्व या दक्षिण दिशा में करके ही सोयें; अन्यथा अनिद्रा जैसी तकलीफें होती हैं ।

(९) शरीर की जैविक घड़ी को ठीक ढंग से चलाने हेतु रात्रि को बत्ती बंद करके सोयें । इस संदर्भ में हुए शोध चौंकानेवाले हैं । नॉर्थ कैरोलिना यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डॉ. अजीज के अनुसार देर रात तक कार्य या अध्ययन करने से और बत्ती चालू रख के सोने से जैविक घड़ी निष्क्रिय होकर भयंकर स्वास्थ्य-संबंधी हानियाँ होती हैं । अँधेरे में सोने से यह जैविक घड़ी सही ढंग से चलती है ।

आजकल पाये जानेवाले अधिकांश रोगों का कारण अस्त-व्यस्त दिनचर्या व विपरीत आहार ही है । हम अपनी दिनचर्या शरीर की जैविक घड़ी के अनुरूप बनाये रखें तो शरीर के विभिन्न अंगों की सक्रियता का हमें अनायास ही लाभ मिलेगा । इस प्रकार थोड़ी-सी सजगता हमें स्वस्थ जीवन की प्राप्ति करा देगी । ❐

✻ पूज्य बापूजी के आगामी सत्संग-कार्यक्रम ✻

दिनांक	स्थान	सत्संग स्थल	सम्पर्क
८ से १० मार्च (सुबह १० बजे तक)	प्रयाग कुम्भ २०१३	सेक्टर ६, बक्शी बाँध, प्रयाग स्टेशन के पीछे (महाशिवरात्रि एवं पलाश-पुष्पों के प्राकृतिक रंग से होली रंगोत्सव)	९४५०५७९७२१, ९३०५०१५४२०
१० (दोप. ४ बजे) से १३ मार्च	नासिक (महा.)	कुम्भ मेला परिसर, तपोवन (पंचवटी) (महाशिवरात्रि एवं पलाश-पुष्पों के प्राकृतिक रंग से होली रंगोत्सव)	९३७३६७३८९४, ९४२३१७७३८८
२३ व २४ मार्च (दोप. तक)	जम्मू आश्रम	संत श्री आशारामजी आश्रम, भगवती नगर (पलाश-पुष्पों के प्राकृतिक रंग से होली रंगोत्सव)	९४१९१६१०३६, ९४१९१४५३९५
२४ (शाम) व २५ मार्च	दिल्ली	सेक्टर-१०, जापानी पार्क, रोहिणी (पूर्णिमा दर्शन एवं पलाश-पुष्पों के प्राकृतिक रंग से होली रंगोत्सव)	९८१८९८३६३७, ९३१०४६२८२३
२६ व २७ मार्च	सूरत आश्रम	संत श्री आशारामजी आश्रम, जहाँगीरपुरा (पूर्णिमा दर्शन एवं पलाश-पुष्पों के प्राकृतिक रंग से होली रंगोत्सव)	(०२६१) २७७२२०१-०२, ९३७६५१६७२३

('ऋषि प्रसाद' प्रतिनिधि)

पवित्र माघ मास में पवित्रतम परमात्म-ध्यान में नित्य स्नान करनेवाले ब्रह्मनिष्ठ महापुरुषों के सत्संग-अमृत में स्नान करने का सौभाग्य मिल जाय तो मनुष्य-जीवन की दिव्यता में चार चाँद लग जाते हैं । ऐसा दुर्लभ सुअवसर मिला मध्य प्रदेश वासियों को और वहाँ शुरू हुआ सत्संग-कार्यक्रमों का सिलसिला । **२९ (शाम) व ३० जनवरी** को नर्मदा नदी के तट पर बसी महर्षि जाबालि की तपःस्थली **जबलपुर** में सत्संग था परंतु पूज्यश्री ने २८ शाम को ही वहाँ पहुँचकर सबको आनंदित-आह्लादित कर दिया । वास्तविक बड़प्पन को समझाते हुए बापूजी ने कहा : ''अपने लिए न्याय, औरों के लिए उदारता की नीति जो बर्तता है वह कुटुम्ब का बड़ा, श्रेष्ठ, समाज का बड़ा वास्तव में बड़ा है । उसका बड़प्पन खूब खिलता है ।''

३१ जनवरी (सुबह) को बरमान सप्तधारा घाट, **करेली**, जि. नरसिंहपुर में ब्रह्माजी की तपःस्थली नर्मदा नदी के किनारे 'महिला उत्थान आश्रम' में सत्संग हुआ । वहाँ बापूजी ने बड़दादा, पीपल बादशाह (दोनों एक साथ हैं) पर शक्तिपात वर्षा की । यहाँ सामने ही मौनी महाराज का आश्रम है । वे ४७ साल से मौन हैं । बापूजी के प्रति उनकी बहुत श्रद्धा है । उन्होंने सत्संग-समारोह में पहुँचकर पूज्य बापूजी का आदर-अभिनंदन किया, बापूजी ने भी उन्हें बहुत स्नेह दिया ।

३१ जनवरी को **नरसिंहपुर** में हुए सत्संग में पूज्यश्री ने सद्गुरु से प्राप्त मंत्रदीक्षा का महत्त्व बताते हुए कहा : ''दीक्षा से अंतरात्मा की शक्तियाँ जागृत होती हैं । जैसे बीज तो साधारण है, खाद-पानी मिलने से वटवृक्ष हो जाता है, ऐसे ही दीक्षा के साथ साधना और सत्संग जीवन में आ जाय तो मनुष्य महान बन जाता है ।''

१ व २ फरवरी (दोप.) को **छिंदवाड़ा** में आश्रम के गुरुकुल के ऋषिकुमारों ने वैदिक मंत्रों से पूज्यश्री का मंगलमय स्वागत-पूजन किया । 'सद्भाव' की महत्ता समझाते हुए पूज्यश्री बोले : ''भाव से ही परमात्मदेव प्रकट होते हैं । भाव को जितना-जितना शुद्ध और सात्त्विक बनाते जाते हैं, उतना-उतना जीवन सरल, सुखद, रसमय होता जाता है ।'' गुरुकुल के विद्यार्थियों ने यहाँ महानता के केन्द्रबिंदु 'ब्रह्मचर्य' पर सुंदर नाटिका प्रस्तुत की, जिसके सजीव प्रसारण द्वारा १६७ देशों में ब्रह्मचर्य-पालन का संदेश पहुँचाया गया ।

२ फरवरी (शाम) से ३ फरवरी (दोप.) तक **सारनी (म.प्र.)** में पहली बार पूज्य बापूजी के सत्संग का आयोजन हुआ । **३ फरवरी (शाम) से ४ फरवरी (सुबह १० बजे तक) बैतूल** में आयोजित सत्संग के बाद **४ फरवरी** को **११ व २.३० बजे इटारसी** में दोपहर में ही दो सत्र सम्पन्न हुए । पहले सत्र में पूज्यश्री के श्रीमुख से निःसृत ज्ञानगंगा में भक्तों ने गोते लगाये तो दूसरे सत्र में सत्संग के साथ कलियुग में तारनेवाली भगवन्नाम की मंत्रदीक्षा भी पायी ।

४ फरवरी को **शाम ६ बजे से विदिशावासियों** ने पूज्य बापूजी के सत्संग-अमृत से जीवन में उन्नति की सही दिशा पायी । इस प्रकार बापूजी ने एक ही दिन में ३ स्थानों में ४ सत्रों के सत्संग का महाप्रसाद वितरित कर श्रद्धालुओं को निहाल कर दिया । फिर **५ फरवरी** को **(सुबह १० बजे से) भोपाल** के भक्तों को सत्संग-प्रसाद का लाभ मिला ।

६ से १० फरवरी (दोप.) तक **प्रयागराज कुम्भ** में सत्संग-कार्यक्रम घोषित हुआ था परंतु पूज्य बापूजी ५ फरवरी (दोप.) को ही प्रयाग पहुँच गये थे । ८ फरवरी को पूज्यश्री का सम्मान-सत्कार करने पहुँचे तिरुपति बालाजी मंदिर के विशेष कार्य अधिकारी श्री पी. शेषाद्री स्वामी तथा प्रधान आचार्य सुंदर वरद भट्टाचार्य ।

९ फरवरी को कुम्भ महापर्व के इतिहास में एक और अध्याय स्वर्णाक्षरों से लिखा गया । लाखों की

संख्या में उपस्थित भक्तों के साथ विश्व के १६७ देशों ने संतश्री बापूजी के सान्निध्य में हुई पहली ऐतिहासिक व आध्यात्मिक कुश्ती-दंगल के स्वस्थ मनोरंजन का लाभ लिया। इसमें एशिया के सभी ५१ देशों के पहलवानों को कुश्ती में हराने की चुनौती देनेवाले दिग्गज पहलवान श्री राजीव तोमर के साथ कुल ५० पहलवानों ने भाग लिया। इन पहलवानों ने पूज्य बापूजी का आशीर्वाद लेकर उन्नति का नया सोपान प्राप्त किया। इस आयोजन की एक और विशेषता थी कि इस प्रकार के आयोजन की तैयारी करने में जहाँ सरकार को कई महीने लग जाते हैं, वहीं पूज्यश्री के शिष्यों ने सेवा की मिसाल कायम करते हुए सत्संग-पंडाल में ऐसे विशाल कुश्ती अखाड़े का निर्माण मात्र एक दिन में कर लिया। वि.हि.प. के अंतर्राष्ट्रीय महामंत्री डॉ. प्रवीण तोगड़िया भी इस कार्यक्रम में पहुँचे। उन्होंने पूज्यश्री के सत्संग-सान्निध्य का भी लाभ लिया।

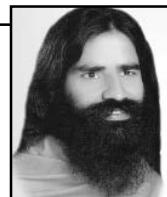
पूज्य बापूजी से मिलने पधारे काँची कामकोटि पीठ के शंकराचार्य जगद्गुरु श्री जयेन्द्र सरस्वतीजी ने इस कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा : ''राजा दशरथ के काल से चली आ रही प्राचीन कुश्ती कला को इस प्रकार सम्पोषित करने का पूरा श्रेय महाराज श्री आशारामजी बापू को जाता है।''

इस कुश्ती-दंगल द्वारा पूज्य बापूजी ने विश्व को संयम की शक्ति व महिमा का संदेश दिया : ''युवक-युवतियों में विकारी आकर्षण बढ़ता जा रहा है। वे एक-दूसरे को फूल देंगे, 'आई लव यू' करके संयम, ओज-वीर्य का नाश करेंगे, मति-गति विचलित करेंगे तो माँ-बाप को बुढ़ापे में वृद्धाश्रम में रख आयेंगे। इसे रोकने के लिए युवकों-युवतियों को संयम का पाठ पढ़ाना ही कुश्ती-आयोजन का उद्देश्य है।''

१४ फरवरी को 'वेलेंटाइन डे' के स्थान पर 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाने के लोकहितकारी संत बापूजी के विश्वव्यापी अभियान को देश-विदेश में व्यापक एवं अतुलनीय समर्थन मिला। हजारों विद्यालयों-महाविद्यालयों में, गाँवों-शहरों में सामूहिक रूप से तथा घर-घर में भी इस महापर्व को आनंद-उल्लास के साथ मनाया गया। इसके पूर्व देश के विभिन्न नगरों में विशाल 'जागृति-यात्राएँ' निकाली गयीं, जिनसे देश में सामाजिक क्रांति एवं राष्ट्रीय एकता की लहर छा गयी।

एक ओर जहाँ अनेक हिन्दू संगठनों ने अपने-अपने मठ-मंदिरों एवं संस्थानों में इसे मनाया, वहीं अनेक मस्जिदों व गुरुद्वारों में मुस्लिम व सिख संगठनों ने अपने धर्मबंधुओं से इस मानवहितकारी अभियान का लाभ लेने का आह्वान किया। हिन्दू नौनिहालों ने एक ओर जहाँ मातृदेवता व पितृदेवता को पूजकर उनके भीतर वास कर रहे अंतरात्मदेव की दिव्य प्रेम-वर्षा से अपने को तृप्त किया, वहीं दूसरी ओर मुस्लिम बच्चों-युवकों ने अपने अब्बा-अम्मी को पुष्पमालाएँ पहनाकर मुहब्बत का इजहार करके रूहानी आनंद पाया। पारसी, बौद्ध आदि सभी धर्मों ने इस पर्व का लाभ लिया। इस प्रकार पिछले सात वर्षों से इस महायज्ञ के माध्यम से **'सर्वे भवन्तु सुखिनः'** के संकल्प को साकार करने हेतु अथक तपस्या कर रहे भगवत्प्राप्त सत्पुरुष पूज्य बापूजी ने **'मातृ-पितृ-बालक-बालिका-युवक-युवती सर्वदेवो भव'** का दिव्य ज्ञान-प्रकाश फैलाया और शराब, ड्रग्ज, अनैतिक संबंधों द्वारा नारकीय वातावरण में फँसानेवाले दिन ही धरती पर स्वर्ग का अवतरण कर दिखाने का महा भगीरथ कार्य सम्पन्न किया।

१२ फरवरी को योगाचार्य श्री रामदेवजी पूज्य बापूजी से मिलने रजोकरी (दिल्ली) आश्रम पहुँचे और इस दैवी अभियान को देश के लिए बहुत बड़ी सौगात बताया। (वक्तव्य पढ़ें पृष्ठ ३४)

१४ (शाम) से १५ फरवरी (दोप.) तक **लखनऊ** में पूज्यश्री की उपस्थिति से लखनलाला के लखनपुर, वर्तमान में लखनऊ के वासियों को अमूल्य आध्यात्मिक खजाना मिला। १४ फरवरी 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' के दिन, मानव शरीर देनेवाले माता-पिता का पूजन अपने आत्मतत्त्व का ज्ञान और आनंद देनेवाले माता-पिता-बंधु-सुहृद

स्वरूप सद्गुरुदेव की पावन उपस्थिति में करने का सुअवसर लाखों बच्चों-युवानों को प्राप्त हुआ । सभीने बापूजी के श्रीमुख से आत्मविश्रांति की महत्ता जानी : ''संसार सर्प है लेकिन जो आत्मविश्रांति पाता है, उसके गले का साँप भी आदरणीय होता है । अकेला साँप मार खाता है लेकिन शिवजी के गले का साँप पूजा जाता है । तो जो आत्मशिव में आता है उसका व्यवहार आदरणीय हो जाता है ।''

इसके बाद बड़ी उत्सुकता से पलकें बिछाये इंतजार कर रहे बाँके बिहारी के प्यारे बिहारियों को पूज्यश्री ने ७ दिनों में ८ जगहों पर सत्संग-कार्यक्रम देकर निहाल-खुशहाल कर दिया । **१६ व १७ फरवरी** को **बिहार** की राजधानी **पटना** में हुए सत्संग में बापूजी की बिहारी भाषाशैली इतनी गजब की थी कि मन से अपना मान चुके बिहारवासियों ने उन्हें तन से भी अपना माना । दुःख दूर करने का सरल तरीका बताते हुए पूज्यश्री बोले : ''व्यवहार में भगवान की स्मृति करोगे तो भगवान का ज्ञान आयेगा, अच्छे निर्णय करोगे, दुःख आयेगा तो डरोगे नहीं, 'विकास के लिए आया है' - यह समझ बनाये रखोगे । दुःख के भोगी नहीं बनोगे तो दुःख फिर तुम्हारे पास आना बंद कर देगा ।''

बिहार में **१८ फरवरी (सुबह)** को **आरा** तो **१८ (शाम) से १९ फरवरी (सुबह)** तक **औरंगाबाद** तथा **१९ (दोप.)** को **सासाराम** पहुँचकर बापूजी ने वहाँ के भक्तों को कृतार्थ किया । **२० फरवरी** को **बलिया (उ.प्र.)** के भक्तों को प्रभुरस में झुमाकर बापूजी पुनः पधारे बिहार । **२१ फरवरी (सुबह)** को **सिवान** तथा **२१ फरवरी (दोपहर)** को **मोतीहारी** में ७-७ पीढ़ी तारनेवाले पूज्यश्री के ब्रह्मज्ञान के सत्संग का आयोजन हुआ । **२२ फरवरी (सुबह)** को **सीतामढ़ी** तथा **२२ (दोप.) से २३ (सुबह)** तक **मुजफ्फरपुर** में करुणावत्सल बापूजी ने सत्संग-वर्षा कर श्रद्धालुओं को परमात्म-आनंद से परिपूर्ण कर दिया । **२४ व २५ फरवरी को (सुबह ९.३० बजे तक) अहमदाबाद आश्रम, २५ (दोप.)** को **रजोकरी (दिल्ली)** तथा **२५ (शाम)** को **राजिम (छ.ग.)** में पूनम दर्शन-सत्संग सम्पन्न हुआ ।

अहमदाबाद में पूज्यश्री ने पलाश के फूलों का रंग छाँटकर अपने विश्वप्रसिद्ध 'प्राकृतिक-वैदिक होली अभियान' का शुभारम्भ किया । २५ फरवरी को ही राजिम कुम्भ का उद्घाटन भी पूज्यश्री के करकमलों से सम्पन्न हुआ । **२५ से २८ फरवरी** तक राजिम में हुए ध्यानयोग शिविर ने छत्तीसगढ़वासियों को घर बैठे आत्मोन्नति का सुवर्ण अवसर प्रदान किया । ❒

महापुरुष की करुणा को मेरा प्रणाम !

- प्रसिद्ध योगाचार्य श्री रामदेवजी

''भगवान ही माता-पिता बनकर हमें जन्म देते हैं और गुरु बन के ज्ञान देते हैं ।

पूज्य बापूजी ने 'वेलेंटाइन डे' जैसे पाप से देश के युवाधन, धर्म, अध्यात्म और सनातन ऋषि परम्परा के ज्ञान व संस्कृति को बचाने के लिए १४ फरवरी को 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' पूरे विश्व में एक अनुष्ठान के रूप में मनाने का जो निश्चय किया है, वह इस देश के लिए एक बहुत बड़ी सौगात है । इसके परिणाम बहुत अच्छे होंगे और इससे अच्छे संस्कारों का एक पुण्य-प्रवाह देशभर में जायेगा । इस प्रकार के सदाचार को बढ़ानेवाले काम यदि हम नहीं करेंगे तो दुराचार, व्यभिचार, बलात्कार तो बढ़ेंगे ही ! फिल्मों, टीवी सीरियलों में जो भोग-वासना, सेक्स और बलात्कार को आकर्षक (ग्लेमराइज्ड) ढंग से दिखाया जाता है, यह पाप अब बंद करना पड़ेगा ।

पूज्य बापूजी ने व्यक्तित्व-निर्माण, चरित्र-निर्माण के साथ राष्ट्र-निर्माण का पावन संकल्प लिया है और महापुरुष का संकल्प अवश्य फलीभूत होता है । **एक महापुरुष देश के बच्चों के प्रति इतनी करुणा रखता है, शायद माँ-बाप भी उतनी नहीं रख पाते !** महापुरुष की करुणा को मेरा प्रणाम है !''